



تابستان بهترین فصل
برای تمرین و ورزش

David Laid

بیوگرافی: دیوید لید

28

ایده‌ی بازاریابی
خلاقانه
برای جذب
افراد بیشتر



پرسش و پاسخ
سریع با
ویلیام بوناک

دستگاه‌های بدنسازی

www.BODYFULL.IR

ارتباط بین
خلق و خوی و
غذای مصرفی

راهکار عالی از
متخصصان
بازاریابی باشگاه



بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

WWW.BODYFULL.IR

**“Some are born strong
and others are made
strong.”**



برخی افراد قوی متولد می شوند و برخی
دیگر در طول زندگی قوی می شوند.

دستگاه های بدنسازی فیت تک

FITTECH

www.BODYFULL.ir



تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

خرید و اطلاعات بیشتر

برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید



7 راهکار عالی از متخصصان بازاریابی باشگاه

11 ارتباط بین خلق و خوی و غذای مصرفی

15 بیوگرافی: دیوید لید

22 تابستان بهترین فصل
برای تمرین و ورزش

26 پرسش و پاسخ سریع
با ویلیام بوناک

30 ۲۸ ایده‌ی بازاریابی خلاقانه
برای جذب افراد بیشتر

47 مدیر باشگاه چه ویژگی
هایی را باید داشته باشد؟

مجله بدنسازی بادی فول

صاحب امتیاز: اصغر مرادی

مدیر مسئول: سید محمد مهدی علوی

طراح: نوا صالحی نژاد

سایت بادی فول: WWW.BODYFULL.IR

اینستاگرام: BODYFULL.IR

تلگرام: @BODYFULL_IR

پیام رسان سروش: SAPP.IR/BODYFULL.IR

حرف اول



WWW.BODYFULL.IR

● زمانی بود که مدال های آسیایی و جهانی پرورش اندام به ندرت به ایران می رسید و کلا در سال ۱۰ ترنمنت بین المللی بیشتر انجام نمی شد و یک مدال برنز آسیایی غنیمتی ارزشمند بود. ولی امروزه تقریبا هر سه روز یک تورنمنت و مسابقه در رشته فیزیک، کلاسیک، پرورش اندام، فیتنس آن هم در چند فدراسیون جهانی با عناوین اغوا کننده و غلط انداز مثل مستر المپیکای فلان و چمپیون بهمان برگزار می شود و پایه نابت این مسابقات هم کاروان جوانان جویای نام ایران است.

در این نوشته روی سخن با ورزشکارانی است که برای کسب عنوان داروهای زیادی مصرف میکنند و سلامتی کبد، کلیه و دیگر اندام خود را به خطر می اندازند تا قهرمان شوند. این دوستان بهتر است دقت کنند که در ده سال گذشته آنقدر افراد عنوان های مختلف بدنسازی، فیزیک، کلاسیک کسب کرده اند و در آینده هزاران نفر کسب می کنند که عنوان شما در میان این عناوین بی ارزش میشود و به چشم نمی آید.

آیا بهتر نیست برای یک مدال سلامتی خود را به خطر نیاندازید و پول سرمایه جوانی خود را هدر ندهید هدف این نوشته تزریق ناامیدی نیست ولی باور کنید سرنوشت ورزشکاران این ورزش با دیگر رشته ها متفاوت است و در سلامت ماندن قهرمانانش تضمینی نیست هم اکنون هم بسیاری از بزرگان این رشته از ترس آبرو بیماری های خود را پنهان میکنند.

در دورانی که مردم عادی سرطان های گوناگون میگیرند مصرف این همه دارو برای قهرمانی کاذب و بی ارزشی که در یاد هیچ کس نمی ماند عاقلانه نیست لطفا بیشتر فکر کنید. برای کی؟ برای چی؟ که چه بشود؟ اگر نشد چه؟

اصغر مرادی



**با کلیک بر روی صفحات مجله
می توانید به مطالب بیشتری
دسترسی پیدا کنید**

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

**DOWNLOAD
HERE**



WWW.BODYFULL.IR

با جرات می توان گفت که یکی از پر رونق ترین بازارهای دنیا آن هایی است که مربوط به سلامتی و تناسب اندام است.

به هر طرف نگاهی بیاندازید، متوجه خواهید شد که افراد مختلف مکان هایی را برای باشگاه در نظر گرفته اند و خدمات تناسب اندام را ارائه می دهند. با توجه به این موضوع، جای تعجب نیست که بسیاری از باشگاه ها تلاش های فراوانی در زمینه ی بازاریابی، زیر نظر متخصصان این حیطه، صورت داده اند تا بتوانند هم اعضای قبلی باشگاه را حفظ کنند و هم اعضای جدید را جذب کنند.

استراتژی های مختلفی در زمینه ی بازاریابی باشگاه وجود دارد، که شما به عنوان مدیر یک باشگاه می توانید روش مورد علاقه ی خود را انتخاب و سپس به اجرا در بیاورید.

در سال ۲۰۱۸ متخصصان بازاریابی باشگاه به راهکارهایی در این زمینه اشاره کرده اند، که در زیر به تعدادی از آن ها اشاره شده است.

۱. سعی کنید به نقاط ضعف مشتریان اشاره کنید.

۲. اگر لوگوی بد و نامناسبی داشته باشید در واقع مانع پیشرفت شما خواهد شد.

۳. بر روی هدافتان تمرکز کنید.

۴. از افراد محلی کمک بخواهید.

۵. حتما یک وب سایت تهیه کنید و تبلیغات در شبکه های اجتماعی انجام دهید.

۶. اگر جز افراد پر تجربه و با کم تجربه هستید، حتما سعی کنید ۱ تا ۳ مورد از این راهکارها را به اجرا در بیاورید.

۷. هر چند وقت یکبار، یک دوره ی رایگان برگزار کنید.

۸. با استفاده از گولک به کسب و کار خود رونق بخشید.

- تعداد بازدیدهای سایت خود را در گولک افزایش دهید.

- از امکانات مختلف گولک برای بازاریابی کسب و کار خود استفاده کنید.

۹. از اینستاگرام استفاده کنید.

۱۰. در سایت های دیگر تبلیغ کنید.

۱۱. از لینک های تبلیغاتی استفاده کنید.

- به عنوان مثال، از مشتریان خود برای تبلیغ باشگاه بین دوستان و آشنایان استفاده کنید.

- از کسب و کارهای محلی برای بازاریابی باشگاه خود استفاده کنید.

۱۲. از محتوای مفید برای سایت خود استفاده کنید.

- سایت شما باید قوی در برقراری ارتباط باشد.

- از مطالب آموزشی، سرگرمی و الهام بخش استفاده کنید.

12

راهکار عالی از متخصصان بازاریابی باشگاه



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

Google



Instagram

www



۴ نوع از بهترین مکمل های بدنسازی برای ایجاد عضله!

آیا از اینکه لاغر و استخوانی هستید و دیگران به شما خیره نگاه می کنند خسته شده اید. در اینجا ۴ نوع از بهترین مکمل ها را به شما معرفی می کنیم که می توانید کمک حالتان باشند. در این باره بیشتر بدانید.

آیا از اینکه لاغر و استخوانی هستید خسته شده اید. آیا وقتی به دیگران می گوئید ورزش می کنید به شما خیره نگاه می کنند. آنها را سرزنش نکنید چرا که باور اینکه کسی ۵ روز در هفته باشگاه می رود اما هنوز هم عضله ای برای به نمایش گذاشتن ندارد کمی سخت است.

راز همان این است که بهترین مکمل بدن سازی برای همه وجود ندارد. شما باید تجزیه و تحلیل کنید که چرا هنوز لاغر هستید و سپس از مکمل های بدن سازی استفاده کنید که مشکلات سخت افزاری خود را حل می کنند، نه استفاده از هر مکمل در خسانی که در همه جا وجود دارد. اما قبل از اینکه مکمل های بدن سازی را که نیاز دارید مطرح کنیم، اجازه دهید نکاتی را بگوئیم:

۱. اگر هر سه ساعت یک بار از مواد پروتئینی استفاده نمیکنید پس بپرسید که کدام پروتئین بهتر هست.
۲. اگر کالری کافی نداشته باشید، حتی در مورد نوشیدنی های قند و بعد از تمرین هم سوال بپرسید.
۳. در صورتی که در شبانه روز ۸ ساعت نمی خوابید، اجازه ندهید که جرات کنید در باره محصول NO2 سوال کنید.
۴. حتی فکرش را هم نکنید که از من بپرسید که چه تست تقویت کننده ای انجام دهید، اگر آخر هفته ها تا ساعت چهار صبح بیدار میمانید.
۵. اگر روزانه حداقل ۱۰ وعده از میوه ها و سبزی ها استفاده نمیکنید از خودتان شرمسار نباشید و بپرسید که از چه مولتی ویتامینی استفاده کنید.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید



قبل از خرید مکمل ها، قبل از خرید هر یک از این مکمل ها، پیام خانه را بخوانند: همیشه از خودتان بپرسید: «چرا میخواهم این مکمل را برای انجام این کار استفاده کنم که رژیم غذایی نمیتواند آن را برآورد؟»

بدن سازان این را می دانستند که قبل از اینکه مکمل ها حتی اختراع شوند و بر اساس هورمون آنابولیک موجود به کل مواد غذایی متکی بودند. به خاطر داشته باشید که باید برنامه مکمل خود را بر اساس نیازهای فردی خود تهیه کنید، اما برای 90% از افراد سختگیر که این را مطالعه می کنند، 90% از زمان، مکمل های بدن سازی زیر، پایه محکمی برای سرمایه گذاری خواهند بود. انواع آن ها عبارتند از:

۱- کراتین

بسیاری از ورزشکاران فکر می کنند که فقط اگر کراتین مصرف کنند، رشد خواهند کرد. این اشتباه است، بنابراین بسیار مهم است که درک درستی از آنچه کراتین می خواهد برای شما انجام دهد یا ندهد، داشته باشید.

کراتین به شما کمک می کند، به شرط اینکه در ورزشگاه به سختی کار کنید. این با به کار بردن ترکیب انرژی بالا به نام کراتین فسفات، که عضلات نیاز دارند، انجام می شود و شما قصد دارید وزن خود را افزایش دهید.

بعضی از بچه ها دارای رژیم هایی هستند که به طور طبیعی کراتین بالا دارند (کسانی که مقدار زیادی گوشت قرمز مصرف می کنند)، اما به طور متوسط، اکثر افرادی که وزنه سنگین بلند میکنند، ضعف می شوند.

کراتین این شکاف را پر می دارد و اطمینان می دهد که کمبود کراتین فسفات در سیستم شما یک مشکل نیست. هنگامی که استفاده از پروتئین به درستی استفاده می شود، می تواند به شما کمک کند تا کار سخت تر انجام دهید و نتوانید نتایج بهتر را ببینید اما این کار برای شما انجام نمی شود.

۲- پودر پروتئین

مکمل دیگری که برای اکثر مردم توصیه می کنیم، پودر پروتئین است. هنگامی که به شدت در ورزشگاه کار می کنید، نیازهای پروتئین شما بالا می رود و اگر برای خوردن غذا به اندازه کافی تلاش نکنید، نمی توانید بیشترین افزایش عضله را مشاهده کنید.

پودر پروتئین مناسب، مقرون به صرفه است و برای قبل، در طول و بعد از تمرین عالی است. فقط جایگزینی تمام وعده های غذای جامد غذایی خود را با پودر پروتئین شروع نکنید. توصیه نمی کنیم.

اگر در هر سه ساعت یک بار از پروتئین استفاده نمیکنید نگویید که کدام پروتئین بهتر است.

۳- کلوآمین

سومین مکمل می تواند در مورد اضافه کردن به برنامه عضلانی برای بچه های لاغر، کلوآمین باشد. با گذشت زمان، تمام این تنش ها افزوده می شود و هنگامی که بدن برای کنترل آن زیاد می شود، قصد دارید پیشرفت را متوقف کنید.

۴- یک محصول سبزی

در نهایت، آخرین مکمل قوی لاغری که باید مصرف کنید، نوعی از محصولات سبزی است. هنگامی که شما در حال تیراندازی برای به دست آوردن انواع توده عضلانی که به دنبال انجام آن هستید، از آن استفاده میکنید که حجم زیادی از مواد غذایی را می خورد - به طوری که در حقیقت برای رسیدن به آن تلاش می کنید. این به این معنیست که شما باید به عنوان غذاهای چرب بی روی کالری تمرکز کنید. مناسبانه این بدان معنی نیست که بیشتر کل سبزیجات در رژیم غذایی شما جای زیادی ندارند. آنها به سادگی معده شما را سریع پر می کنند و از جذب کالری جلوگیری می کنند.

اما سبزیجات برای یک بدن سالم از دیدگاه ویتامین و مواد مغذی بسیار مهم هستند و این همان چیز است که از محصول سبزیجات می آید.

هنگامی که این را میگیرید، مطمئن شوید که نیازهای تغذیه ای را در اختیار دارید تا بتوانید خودتان را به تمرکز بر این منابع غذایی با انعطاف پذیری کالری بسپارید که به شما کمک می کند توده عضلانی بدون چربی بسازید.

نتیجه:

بنابراین سوالات در مورد مکمل ها را متوقف کنید. رژیم غذایی خود را با هم جمع کنید و سپس از مکمل های هوشمند فوق استفاده کنید و تمرکز خود را روی این امر انجام دهید. حیرت انگیز تر این است همزمان باید تمرین کنید تا به موفقیت دست یابید.

WWW.BODYFULL.IR



بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

WWW.BODYFULL.IR



NO PAIN NO GAIN

فابرده رنج، گنج میسر نمی شود

ارتباط بین خلق و خوی و غذای مصرفی



آنچه که می
خورید بر روی شما
تأثیر می گذارد.
در واقع شما همانی
خواهید شد، که
می خورید.

WWW.BODYFULL.IR

محققان دانشگاه بینگمتون نیویورک دریافته اند که، خلق و خوی افراد جوان (بین سنین ۱۸ تا ۲۹) به غذای مصرفی آنها بستگی دارد. به عنوان مثال گوشت، محرک های انتقال دهنده ی عصبی را افزایش می دهد و باعث تمرکز بیشتر مغز می شود.

خلق و خوی در افراد بالغ (بالای ۳۰ سال) ممکن است بیشتر به غذاهایی بستگی داشته باشد که میزان آنژی اکسیدان بدن را افزایش می دهد و پرهیز از مواد غذایی باشد که به طور نامناسب سیستم عصبی سمپاتیک را در آن ها فعال می سازد. از جمله ی این موارد می توان به قهوه، گلبرگی بالا و حذف صبحانه اشاره کرد.

از مهمترین یافته های این مطالعات، می توان به این اشاره کرد که رژیم های غذایی مختلف، تعیین کننده ی سلامت ذهنی افراد در هر سنی می باشند.

پروفیسور لینا بیگداج در این باره بیان می کند: «احساس خوشبختی در جوانان با میزان ترشح مواد شیمیایی در مغز آن ها در ارتباط است. مصرف منظم گوشت منجر به تشکیل دو ماده ی شیمیایی در مغز (سروتونین و دوپامین) می شود که برای افزایش خلق و خوی مفید است. ورزش منظم نیز باعث ایجاد این مواد و دیگر انتقال دهنده های عصبی می شود. به عبارت دیگر، بزرگسالان جوانی که گوشت (قرمز یا سفید) را کمتر از سه بار در هفته می خورند و کمتر از سه بار در هفته ورزش کنند، دچار اختلال روانی شدید می شوند.»

با توجه به نظر بیگداج، به نظر می رسد خلق و خوی بزرگسالان بالغ حساسیت بیشتری نسبت به مصرف منظم منابع آنژی اکسیدان و رعایت مواد غذایی دارد که موجب بروز استرس می شود. هر قدر سن افزایش می یابد، تشکیل رادیکال های آزاد (اکسیدان ها) افزایش می یابد، بنابراین نیاز ما به آنژی اکسیدان ها نیز بیشتر می شود. رادیکال های آزاد باعث ایجاد اختلالات در مغز می شوند که خطر ابتلا به اختلال روانی را افزایش می دهد. همچنین، توانایی ما برای تنظیم استرس را کاهش می دهد. بنابراین اگر ما غذاهایی مانند قهوه و کربوهیدرات ها را بیش از حد مصرف کنیم، میزان استرس نیز افزایش می یابد و در نتیجه احتمال بیشتری وجود دارد که دچار اختلال روانی شویم.

حفظ

توده

عضلانی



محققان ترکیباتی را یافته اند که به موجب آن، تا هشتاد درصد از توده های عضلانی افراد در سنین بالا حفظ می شود.

لئوناردو گارتنه، عضو گروه دانشمندان موسسه فناوری ماساچوست در امریکا که با موفقیت توانست رگ های خونی را در سالخوردگان ترمیم کند، در این باره چنین می گوید: ما باید ببینیم که این ترکیب در افراد چه تاثیری دارد. با این کار می توان توده ی عضلانی را در افراد سالخورده حفظ کرد. محققان سلول هایی که قسمت

داخلی رگ های خونی در پستانداران را تشکیل می دهند را مورد آزمایش قرار دادند. آن ها همچنین سروتین، که در خانوادگی پروتئین ها قرار دارد و به پروتئین های طول عمر معروف هستند، را مورد آزمایش قرار دادند.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

www.BODYFULL.IR

استقامت در افراد معمولا با افزایش سن کاهش می یابد، به خصوص که رگ های خونی ظرفیت خود را برای انتقال اکسیژن و مواد مغذی به بافت های عضلانی از دست می دهند. گارتنه و همکارانش دریافتند که سروتین از رگ های خونی و ماهیچه محافظت می کند و استقامت آنها را در سنین بالا تا هشتاد درصد افزایش می دهد.

اگر این یافته ها در انسان نیز نتایج مشابهی داشته باشد، بازسازی توده عضلانی نیز می تواند بر ضعف های مربوط به سالخوردگی و همچنین دیگر ناتوانی ها کمک می کند. مطالعات بر روی افراد نشان داده است که، از دست دادن توده های عضلانی با افزایش سن می تواند با ورزش، مخصوصا ورزش وزنه برداری حذف شود و اگر یافته های مذکور در انسان نیز صدق کند، با افزایش سروتین می توان به حفظ توده عضلانی آنها کمک کرد.

بهترین زمان برای ورزش در طول روز

بنابراین بهترین زمان برای انرژی بخشی و عضله سازی بدن، بعد از ظهرها است.

اما با این حال، اگر شما جز آن دسته از افرادی هستید که در صبح زود تمرینات ورزشی انجام می دهید، خبر خوبی را برای شما داریم: بعضی از مطالعات نشان داده اند که تمرینات صبحگاهی با معده خالی به کاهش وزن و افزایش انرژی سرعت می بخشند و باعث می شود چربی سوزی در کل روز اتفاق بیفتد. تمرینات صبحگاهی باعث می شود که بدن از چربی های اضافی خود، برای انرژی مصرفی استفاده کند. **همانطور که**

می دانید نور خورشید فاکتور بسیاری مهم در تنظیمات سیستم داخلی بدن است بنابراین در بهترین های صبحگاهی، بدن شما، از انرژی خورشید بهره مند می گردد.

مطالعه ای نشان داد افرادی که در صبح زود و در معرض نور مستقیم خورشید، دو ساعت بعد از بیدار شدن از خواب، ورزش می کنند لاغرتر هستند و قابلیت کنترل وزن خود را در مقابل کسانی که در نور غیر طبیعی (بدون در نظر گرفتن آنچه در طول روز می خورند) ورزش می کنند دارا هستند.

چوردن نیز اشاره می کند: در

هر زمان از روز هم مزیت ها و هم معایبی وجود دارند. شاید شما جز افرادی باشید که صبح ها به سختی از خواب بیدار می شوید اما اگر به عادت خود غلبه کنید حداقل می دانید که یک کار مفید در آن روز انجام دادید و حسن خوبی پیدا می کنید.

مهمترین نکته در مورد برنامه های فیتنس و زیبایی اندام این است که شما مرتباً آن را انجام می دهید و تمام برنامه های خود را با برنامه های تمرینی و ورزشی خود منظم می کنید. اگر شما احساس می کنید که باید برنامه ریزی کنید، بنابراین در اولین فرصت این کار را انجام دهید. بهترین چیز این است که این تمرینات را به صورت مداوم انجام دهید و با بیان وعده هایی که خورده اید را بسوزانید.



انجام تمرینات ورزشی نباید مانند انجام کارهای تمیز کردن خانه در نظر گرفته شوند. شما قبل از شروع تمرینات ورزشی، باید اقدامات لازم برای انجام آن را فراهم سازید. **آیا به یاد دارید که قبل از رفتن به یک کلاس ورزشی، غذا خورده باشید؟ آیا از کفش های ورزشی مناسب داخل باشگاه استفاده می کنید؟ آیا هر شب قبل از تمرین، خواب کافی دارید؟ در مورد زمان رفتن به باشگاه چه فکری کرده اید؟**

بعضی از تحقیقات نشان داده اند که بهترین زمان برای رفتن به باشگاه صبح زود و با معده خالی است؛ چرا که در این حالت با سرعت بیشتری وزن خود را کاهش و سطح انرژی خود را افزایش می دهید. بعضی دیگر از مطالعات نشان داده اند، تغییر در وضعیت بکخواهست ورزش کردن در طول روز، بهترین حالت است.

کریس چوردن، فیزیولوژیست در این باره چنین می گوید: یک برنامه منظم ورزشی، ترکیبی از تمرینات قدرتی و هوازی است و بهترین زمان برای انجام این تمرینات در طول روز، زمانی است که شما واقعا در حال تمرین هستید. چوردن آزمایشات گوناگونی را در زمان های مختلف روز، قبل از غروب آفتاب انجام داد و به این نتیجه رسید که بعد از ظهرها بهترین زمان برای ورزش کردن می باشد و انجام آن در صبح ها باعث آسیب رساندن به بدن میشود. او همچنین بیان می کند که در بعد از ظهرها ماهیچه های بدن حالت سستی پیدا می کنند و به صورتی هستند که نه خستگی کامل دارند و نه مانند صبح ها برانرژی هستند.

WWW.BODYFULL.IR

استانداردهای حرفه ای جدید، برای مربیان خصوصی



WWW.BODYFULL.IR

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

حرفه ای میزان اندکی از درک و دانشی که یک فرد باید در حیطه ی سلامتی و تناسب اندام بداند را در اختیار می گذارد.

چه مواردی را استانداردهای حرفه ای جدید در بر می گیرند؟

تحقیقات جدید در این حیطه اطلاعاتی را آشکار ساخته است و به دید یک صنعت، باید شامل تجهیزات و تکنولوژی های جدیدی باشد که هر فرد فعال در این عرصه، ملزم است تمامی استانداردهای لازم را پشت سر گذاشته باشد. بنابراین کسانی که به دنبال شروع شغل جدید

با توجه به یافته های جدید اسپورت اینکلند، موسسه ی جاتر برای مدیریت ورزش و فعالیت های فیزیکی آن، استانداردهای حرفه ای را ارائه داده است که برای بهبود کیفیت ورزش و بخش های مربوط به آن مفید می باشد. این استانداردها، مشخص می کند که دانش ها و فعالیت های هر فرد در این عرصه، باید به چه صورت باشد و نشان می دهد که ورزش به عنوان یک شغل منحصر به فرد باید زیر نظر چه چارچوب هایی قرار گیرد. استانداردهای حرفه ای برای مربیان خصوصی، مربیان باشگاه ها و تمرینات گروهی ایجاد شده اند. به طور کلی استانداردهای

در یک محیط امن و با فاکتورهای زیبایی اندام آموزش های لازم را ببینند. به عنوان مثال، یک مربی زیبایی اندام باید قبل از ورود به کلاس آموزش های لازم را دیده باشد تا بتواند تمرینات را به بهترین نحو ارائه دهد و در عین حال سلامت شاگردان را به خطر نیاندازد.

این استانداردها برای مربیان تناسب اندام، مربیان باشگاه ها، مربیان خصوصی، مربیان شنا و به طور کلی برای تمام کسانی که در یک باشگاه و یا یک مرکز ورزشی کار می کنند وجود دارد. این افراد باید تمامی این استانداردها را مطابق با جدیدترین متد روز دنیا رعایت کنند و دانش خود را در هر روز ارتقا بخشند.

در حیطه ی تناسب اندام هستند، باید مهارت ها و توانایی هایی را یاد بگیرند تا بتوانند شغل خود را به بهترین نحو در دنیای امروز ارائه دهند. همانطور که در حال یادگیری پایه و اساس برنامه های ورزشی هستید و مطمئن شدید که تکنیک ها و فرم های صحیح ورزشی را یاد گرفتید باید تمامی شاگردان خود را در چهارچوب های استاندارد ورزشی آموزش دهید. این استانداردها به گونه ای است که تمام موارد را پوشش می دهند.

منظور از استانداردهای حرفه ای چیست؟

به طور خلاصه استانداردهای حرفه ای به منظور کمک به افراد تهیه شده اند که طبق آن اعضا

David Laid

دیوید لید

از یک نوجوان لاغر و نحیف به یک
بدن‌ساز با هیكلی قوی و ورزشیده 66



دیوید لید تناسب اندام خود را از سال های اولیه ی زندگی خود شروع کرد. او اکنون یک فرد مشهور است، چرا که توانست بر بسیاری از بدبختی های خود پیروز شود و به ورزشکاری تبدیل شود که در رسانه های اجتماعی از او بسیار سخن گفته می شود و اسپانسرهای مختلفی در این زمینه پیدا کند و در نهایت یک مدل تناسب اندام شناخته شود. در سن ۱۹ سالگی او توانست معروفیت خود را در زیبایی اندام بدست آورد. او در زمان کودکی خود با بدبختی ها و مشکلات بسیاری دست و پنجه نرم کرد. زمانی که دو سال بیشتر نداشت پدر خود را از دست داد، که این امر موجب پیروز مشکلات بسیاری در زمینه ی اعتماد به نفس او شد، به گونه ای که در سن ۱۴ سالگی با بیماری اسکولیوز رو به رو شد. در همین زمان بود که او تصمیم گرفت تا وارد عرصه ی بدنسازی شود تا عضلات خود را افزایش دهد. او تحت هر شرایطی بر روی هدف خود متمرکز شد و در نهایت توانست بدن خود را بسازد. در این زمان بود که توجه رسانه ها را به خود جلب کرد و تمایل او برای بهتر کار کردن، را افزایش داد.

نام: دیوید لید
 سن: با توجه به تاریخ تولد او که در ۲۹ ژوئن ۱۹۹۸ است، او ۲۰ سال سن دارد.
 قد: ۱۸۸ سانتی متر
 وزن: ۱۸۵ - ۱۹۵ پوند معادل ۸۳٫۹ - ۸۸٫۵ کیلوگرم
 ملیت: استونیایی

مهارت: فرد مشهور شبکه های اجتماعی، بدنساز، و زنه بردار، مدل فیتنس کار و ورزشکار تخت حمایت

• دیوید لطفیا در مورد زندگی ات به ما بگو.

من در سال ۱۹۹۸ در استونی متولد شدم که بسیار سریع تر از آنچه که فکر کنید از یک بدن لاغر و نحیف به یک بدنساز با بدنی قوی تبدیل شدم. زمانی که ۲ سال بود پدرم در دریا غرق شد. بعد از این مصیبت، مادرم تصمیم گرفت تا به آمریکا نقل مکان کند تا شاید زندگی بهتری برای من و خودش رقم بزند. در سن ۱۴ سالگی من تنها ۹۸ پوند وزن داشتم و خیلی مسود نهمسخر افراد و قلدرها قرار می گرفتم. این امر باعث شده بود که خیلی نسبت به بدنم حس بد و نا امنی داشته باشم و بدتر از آن با بیماری اسکولیوز رو به رو شدم. دکترها پیشنهاد دادند که به باشگاه بروم و وزنم را تغییر دهم. با این حال تمسخر افراد و قلدرها تمامی نداشت و این امر تأثیر بسیار زیادی بر روی زندگی ام داشت. احساس نا امنی تقریباً تمام جوانب زندگی من را تحت تأثیر قرار داد. بعد از چند سال تصمیم گرفتم تا زندگی ام را در جهت مثبت تغییر دهم. در همین زمان بود که به ورزش زیبایی اندام علاقمند شدم و مسلمانا زندگی ام را در جهت بهتر شدن تغییر داد. بعد از آن شروع به وزنه برداری کردم و نسبت به تغییرات ظاهری هیگلم مصمم تر شدم. زمانی که شروع به وزنه برداری کردم تقریباً می توان گفت که دانشم نسبت به رژیم های غذایی و تکنیک های ورزشی ضعیف بود. با این حال صبور بودم و فقط ویدئوهای موجود در این زمینه را در یوتوب تماشا کردم و سعی کردم که مواردی را در مورد عضله سازی یاد بگیرم. با استفاده از این ویدئوها، اراده ام نسبت به سخت تر کار کردن بیشتر شد و بدنم شروع به شکل گرفتن کرد. این ویدئوها کمک کرد تا اعتماد به نفسم را افزایش دهم و باعث شد بیشتر از اینکه به گذشته ام فکر کنم به فکر آینده ام باشم.

پس زیبایی اندام، مسیر اصلی این بدنساز شد. بعد از چند ماه وزنه برداری، بدن دیوید شروع به شکل گیری کرد. دیگر او نسبت به بدن خود احساس نا امنی نمی کرد. او به گذشته ی خود فکر نمی کرد. تنها کاری که او انجام می داد بدست آوردن هدفش در زمینه ی اندام رویایی اش بود.



• آیا صفحه شخصی و یا ID در شبکه های اجتماعی دارید؟ بله - در واقع زمانی که شروع کردم سبک زندگی ورزشی مخصوصا در رشته ی زیبایی اندام را آغاز کنم، فالورهای بسیاری در شبکه های اجتماعی پیدا کردم و مرتبا سعی می کردم تا از خودم تصاویر و ویدئوهای مختلفی در این صفحات قرار دهم تا افراد دیگر را ترغیب کنم وارد این عرصه شوند و خوشبختانه در حال حاضر فیزیک بدنم جز یکی از پر طرفدارترین هیکل ها، در کل دنیاست.

• در مورد تمرینات به ما بگو. ددلیفت، پرس نیمکتی و اسکوات، از تمرینات مورد علاقه ی من هستند. من تمریناتی را انجام می دهم که فیزیک بدنم را حفظ و مدیریت کند. من یک برنامه ی سخت دارم که ۶ بار در هفته انجام می دهم. بعضی از روزها بیشتر از ۶ ساعت در روز تمرین می کنم. تجربه ی منی دهم که از تمرینات کششی برای پایه ای استفاده کنم. من روشی را پیدا کردم که متناسب هیگلم است.

این تمرینات را برای قسمت پشت بدنم انجام می دهم: ددلیفت

لت کششی (از بالا به پایین)
باربل های ردیفی
دمبل های ردیفی یک دست
لت کششی (دستگیره ای)

کشش مستقیم دست ها
و این تمرینات را برای قفسه ی سینه و شانه هایم انجام می دهم:
پرس باربل نشسته
مخصوصا شانه ها
پرس سینه با دمبل خمیده
دمبل ایستاده ی جانبی
پک دک فلائز
لت کششی

کابل های ردیفی مندلی دار
کشش سه جانبه
دمبل خمیده ی متقابل
چکش دمبلی خمیده

چه نوع تغذیه و رژیم دارید؟

زمانی که وارد بحث رژیم شدم، با چالش خیلی سخت رو به رو شدم. من اشتها ی زیادی به خوردن غذا ندارم اما زمانی که وارد باشگاه می شوید و قصد می کنید تا عضله سازی کنید باید بتوانید غذای مناسب و کافی بخورید. بنابراین شروع به خوردن غذاهای پر کالری کردم که این امر موجب عضله سازی بسیار سریع در من شد. زمانی که می بینم بدنم به چه میزان کالری نیاز دارد غذاهای متنوعی را مصرف می کنم که در واقع کالری ورودی به بدنم را با اهداف زیبایی اندامم هم راستا می کنم. بنابراین بسته به اینکه نیاز به کاهش وزن و یا افزایش وزن دارم مکمل های مختلفی مانند مولتی ویتامین، کراتین و پروتئین مصرف می کنم.

• چه کسانی بر روی شما اثر گذاشته اند و موجب انگیزه بخشی شما شدند؟

زمانی که شروع به دیدن ویدئوها کردم، انگیزه ی بیشتری برای رسیدن به هدفم پیدا کردم. مارک فیت و جف سید تاثیرات بسیار زیادی بر من داشتند. کلیپ های مربوط به فیتنس هم باعث شد تا من به افراد دیگر کمک کنم. و یک چیز جالب اینکه، زندگی گذشته ام باعث انگیزه بخشی بسیاری در من شد.

• چه چیزی را می توانیم از دیوید یاد بگیریم؟
من سعی کرده ام که تغییرات مثبتی را در زندگی ام انجام دهم، به جای اینکه به مسائل

و مشکلات گذشته ام بها بدهم. با صبر و انصاف تمرینات سخت و منسجمی که انجام دادم، توانستم بدنم را از یک شکل به فرم دیگری که برام آرزو بود تبدیل کنم. زمانی که با به این عرصه گذاشتم می دانستم که دانش کافی ندارم و یک تازه واردم. بنابراین همیشه سعی کردم که از نصایح افراد پیشگام استفاده کنم. من معتقدم که انسان هر آنچه که خواهد را می تواند بدست بیاورد. من باعث الهام بخشی افراد بسیاری شدم که این امر نه تنها در مورد زیبایی اندام بوده، بلکه باعث شد که زندگی هایشان را به حالت بهتری تبدیل کنم و از این بابت بسیار خوشحالم.

دستگاه های بدنسازی تکنوجیم

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

TECHNOGYM

The Wellness Company

WWW.BODYFULL.IR



برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

دروغ های بزرگ در مورد چاقی

WWW.BODYFULL.IR

یک رژیم غذایی مناسب برای خودتان تهیه کنید تا نتایج بهتری را بدست آورید. در زیر به برخی از دروغ ها در مورد تغذیه اشاره شده است:

دروغ شماره ۱

حذف زرده ی تخم مرغ

حذف زرده تخم مرغ از رژیم غذایی، اشتباه است. این باور غلط وجود دارد که کلسترول موجود در زرده ی تخم مرغ، منجر به افزایش فشار خون و کلسترول خون می شود که به دنبال آن آسیب به شریان ها اتفاق می افتد. حقیقت این است که کل تخم مرغ سرشار از پروتئین، چربی های سالم، ویتامین ها و مواد معدنی می باشد.

دروغ شماره ۲

افزایش وزن با خوردن

کربوهیدرات ها در شب

آیا واقعا خوردن کربوهیدرات در شب باعث افزایش وزن می شود؟ حقیقت این است که خوردن بیش از حد کربوهیدرات ها در هر زمان از روز و بدون هیچ گونه فعالیتی باعث می شود که وزن در مسیر اشتباهی قرار گیرد.

دروغ شماره ۳ (حذف گوشت قرمز)

خوردن گوشت قرمز باعث افزایش خطر بیماری قلبی عروقی یا دیابت می شود؟ حقیقت این است که گوشت قرمز فوق العاده مغذی است، چرا که با ویتامین ها، مواد معدنی، پروتئین های با کیفیت و چربی های سالم که برای بدن و مغز مفید هستند اشباع شده اند.

دروغ شماره ۴ (چربی شما را چاق می کند)

خوردن چربی باعث چاقی شما نمی شود. حقیقت این است - با وجود اینکه هر گرم چربی کالری بیشتری نسبت به پروتئین ها و کربوهیدرات ها دارد، خوردن چربی موجب چاقی افراد نمی شود.

دروغ شماره ۵ (حذف نمک)

همیشه به ما گفته شده است که برای کاهش فشار خون خود نمک را از برنامه ی غذایی خود حذف کنید. حقیقت این است که شواهدی وجود ندارد که نشان دهد افراد سالم باید میزان مصرف سدیم خود را کاهش دهند. در حالی که نمک می تواند فشار خون بالا را افزایش دهد، این عامل تشدید کننده ی خطر است و لزوما علت بیماری نیست.



یابه سختی تمرین کن یا برو استراحت کن.

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

www.BODYFULL.IR



Go hard or go home.

۴ روش برای ترغیب مشتریان در زمستان

چگونه می‌توانیم مشتریان را ترغیب کنیم که در زمستان هم به تمرینات خود ادامه دهند؟

در صبح‌های سرد زمستان و شب‌های تاریک آن، تمرینات مداوم مشکل اساسی مریبان خواهد بود. در این جا وظیفه‌ی ما به عنوان مربی بدنسازی این است که، افراد را ترغیب به ادامه‌ی تمرینات و حضور در کلاس‌ها و یا باشگاه کنیم، حتی در زمان‌های سرد و غیر ممکن. در ماه‌های سرد زمستان، بسیار سخت است که صبح‌ها از رخت خواب خود دل بکنند و یا حتی زمان‌هایی را در طول روز به ورزش و تمرین اختصاص دهند.

این نکته حائز اهمیت است که زیبایی اندام و سلامتی افراد حتی در نامناسب‌ترین شرایط آب و هوایی امری اجتناب ناپذیر است. بنابراین چطور می‌توان اطمینان حاصل کرد که افراد در این مواقع دست از ورزش و تمرین برنمی‌دارند؟

در زیر به چهار قدم در مورد ترغیب افراد در بدترین شرایط آب و هوایی اشاره شده است:

۱- یک برنامه‌ی منظم و مداوم تهیه کنید.

۲- جوایز و یا تخفیفاتی را در این زمان ارائه دهید.

۳- مکان تمرین خود را تغییر دهید.

۴- زمان‌های تمرین خود را تغییر دهید.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

www.BODYFULL.ir



تابستان بهترین فصل برای تمرین و ورزش

هاست، شما باید ورزش های بیشتری به جز پیاده روی را انجام دهید، چرا که بدن انسان خیلی سریع به فعالیت های ورزشی عادت می کند و پیاده روی تنها نمی تواند باعث کاهش وزن چشمگیری شود. اگر شما به دویدن علاقه مند هستید، اول از راه رفتن شروع کنید و سپس به گروه های ورزشی دو میدانی ملحق شوید.

برنامه های ورزشی 12WBt

اگر شما راقب هستید که حجم وسیعی از تمریناتی که در خارج از خانه، باشگاه و یا حتی در داخل اتاق نشیمن انجام می شوند را انجام دهید، می توانید از 12WBt استفاده کنید. این ویدئو تمرینات مختلفی را ارائه می دهد و شامل تمام ورزش ها، از سطح ابتدایی تا پیشرفته می باشد. در ابتدا این مجموعه سعی کرده است تا ذهنیت افراد را تغییر دهد و سپس سعادت سالم ورزشی را برای آنان ایجاد کند. بعد از دو ماه متوالی که این تمرینات را انجام دهید، متوجه خواهید شد که لاغرتر، سالم تر و حتی پرنرزی تر از قبل شده اید.

است. مکان و محل زندگی خود را مشخص کنید و رشته ی ورزشی که علاقه دارید را انتخاب کنید. سپس این جستجوگر، جزئیات نزدیک ترین باشگاه را در اختیار شما قرار خواهد داد. اگر شما نسبت به توانایی های خود مطمئن نیستید و یا نسبت به سطح تناسب اندام خود نگران هستید آنچه که من انجام می دهم را انجام دهید - تلقین را بردارید و از باشگاه ها بپرسید که آیا کلاس هایی برای افراد با کمترین توانایی دارند یا خیر؟ که معمولاً یک کلاس شخصی برای هر فرد دبا هر توانایی دارند.

پیاده روی کنید.

اگر شما علاقه ای به رفتن به کلاس های ورزشی ندارید به بیرون از خانه بروید و شروع به پیاده روی کنید. از یک دوست بخواهید که در یک زمان مشخص، مثلاً بعد از خوردن عصرانه یا ناهار به پیاده روی بروید. در چند پیاده روی می توانید فعالیت های ورزشی دیگری را نیز انجام دهید.

بدوید.

اگر هدف شما کم کردن وزن در این ماه

بسیار سخت است که تابستان خود را به بهترین شکل موجود و متناسب با علایق خود پشت سر بگذاریم. در حالی که شما روزهای طولانی تری را در باغ و محله ی خود می گذرانید، زمان های اضافه در صبح های گرم و عصرهای تابستان، فرصت مناسبی است که فعال تر باشید و ورزش را با جدیدیت شروع کنید. تابستان در مقایسه با فصل های سرد، بهترین زمان است که برنامه های ورزشی و سالم را دنبال کنید. در این مقاله به ایده هایی اشاره شده است که در این فصل می توانید، آن ها را به کار گیرید.

در اجتماع حضور پیدا کنید.

مهم نیست که در چه رشته ی ورزشی شروع به فعالیت می کنید، مهم این است که از این طریق با افراد جدید آشنا می شوید و در اجتماع حضور پیدا می کنید.

مطمئن نیستید که چکار کنید و کجا بروید؟

کمپسیون ورزش های استرالیایی، این کار را با جستجوگر باشگاه های ورزشی تسهیل بخشیده

www.BODYFULL.ir



دریافت برنامه آنلاین

بمبادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

برای دریافت برنامه های بدنسازی و رژیم غذایی به صورت آنلاین اینجا را لمس کنید

دوری از ۱۲ مواد غذایی مضر



- بیسکویت ها
- غلات شکرى مخصوص صبحانه
- اما در مقابل او پیشنهاد داده است که اگر به دنبال اهداف بدنسازی و داشتن تناسب اندام هستید، غذاهای زیر را در برنامه ی غذایی خود جای دهید و مرتباً مصرف کنید.
- بلغور جو دوسر
- سیب زمینی هندی
- سیب زمینی
- برنج قهوه ای
- نان کدوم
- سبزیجات
- میوه تازه
- محصولات لبنی کم چرب و فاقد چربی
- سینه مرغ
- سفیده تخم مرغ
- گوشت قرمز کم چرب
- ماهی و صدف

- شما نمی توانید غذای بی مصرف و فاقد ارزش غذایی را بخورید و نتایج خوبی در عرصه بدنسازی به دست بیاورید.
- متخصص تغذیه، تام ونوتو، در این مقاله به دوازده مورد از بدترین غذاها که موجب ذخیره ی چربی در بدن می شوند و هشدار جدی به خوردن آن ها داده، اشاره کرده است.
- بستنی
- غذاهای سرخ شده
- دوناتها و شیرینی ها
- آب نبات، شکلات و شیرینی
- جوش شیرین
- نوشیدنی های میوه و سایر نوشیدنی های شیرین شکرى
- چینی سیب زمینی
- بیکن، سوییس
- نان سفید
- هات داگ، همبرگر و درکل فست فودها

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

www.BODYFULL.ir

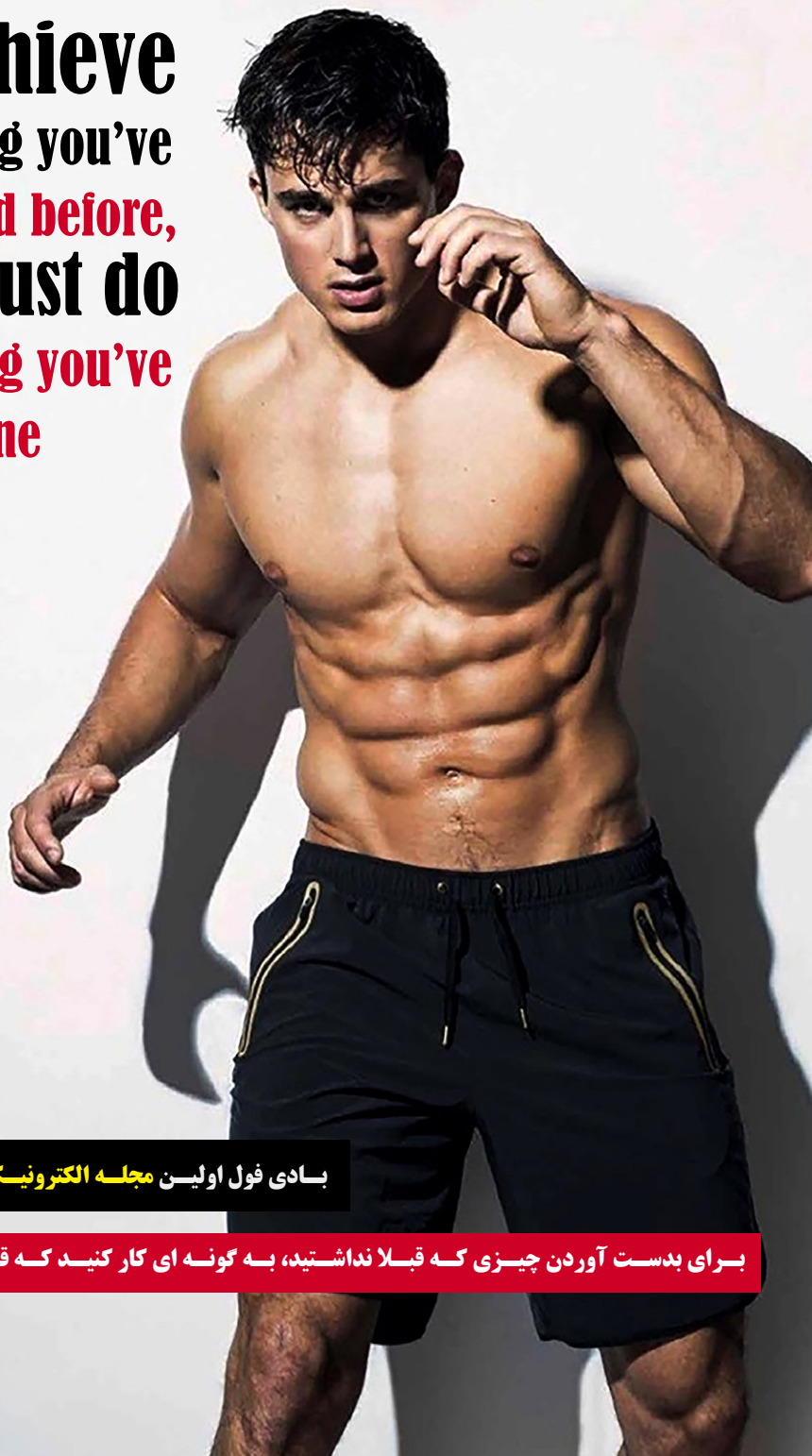


**To achieve
something you've
never had before,
you must do
something you've
never done
before.**

WWW.BODYFULL.IR

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

برای بدست آوردن چیزی که قبلا نداشتید، به گونه ای کار کنید که قبلا نمی کردید.



William Bonac

پرسش و پاسخ سریع با ویلیام بوناک



امروز ما با بدنساز ویلیام بوناک (William Bonac) روبه رو شدیم تا از او در مورد روش آماده کردن خود برای مسابقات مستر المپیا سوالاتی بپرسیم.

بوناک مردی است اهل عمل

ویلیام بوناک مردی است که در سال ۲۰۱۸ در مسابقات کلاسیک استرالیا قهرمان خواهد شد، چرا که او در کلاس های آرنولد که در کلمبوس اوهایو برگزار می شده، در بهترین جایگاه قرار داشت. او در کشور غنا بزرگ شد و وزنه برداری را در سن ۲۰ سالگی آغاز کرد. طرفدارانش او را به نام "مرد پسر روز" می شناسند. او قیل از اینکه به هلند نقل مکان کند، در استرالیا برای یافتن شغلی در زمینه ی بدنسازی زندگی می کرد. بوناک در سال ۲۰۱۲ بر نامه ای در زمینه ی بدنسازی داد. از بهترین دستاوردهای او، می توان به مشهور ساختن کلاس های بدنسازی ارانه کلمبوس، کسب رتبه ی سوم در مسابقات مستر المپیا و کسب مقام دوم در مسابقات آرنولد کلاسیک اروپا در سال ۲۰۱۷ اشاره کرد. بوناک ۳۵ ساله، دارای قد ۱۷۵ سانتی متر و وزن ۱۰۶ کیلوگرم می باشد که اسپانسر او USN و مربی او Y3T می باشد.



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

تعداد آن ها خیلی زیاد است. هر ساله آن ها در حال تغییر هستند. هر بار که تمرینات جدیدی بر روی کار می آیند، نسبت به تمرینات قبلی حس بهتری به آدم می دهند.

چگونه از آسیب های ماهیچه ای خود جلوگیری می کنید و فرآیند آنابولیک را تغییر می دهید؟

به طور معمول بسیاری از ورزشکاران از محصولات خاص که منحصر به خودشان است استفاده می کنند، اما برای من شخصا کارآمدترین ترکیب، آمینوهای BCAA، کراتین آنابولیک و گلوتامین می باشد. در واقع این ترکیب آنچه که برای حفظ و ترمیم ماهیچه ها نیاز است را تامین می کند. علاوه بر این موارد من مطمئنم که در طول روز به اندازه ی کافی آب می نوشم، چرا که آب بین ۶۵ تا ۷۰ درصد از بدن انسان را تشکیل می دهد و جز فاکتورهای حیاتی برای رشد ماهیچه هاست.

از تمرین اتفاق می افتد. آب کوچک فرنگی اولین چیزی است که صبح ها بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب می خورم، چرا که از این طریق مقدار زیادی از پروتئین بدنم را تامین می کنم. قبل از اینکه وزنه ای بزنم کراتین آنابولیک به همراه BCAA و ویتاگروست استفاده می کنم. از این طریق، بدن خود را به عنوان بخشی از پروتکل تمرین، تقویت می کنم.

به نظر شما، بهترین کار برای کاهش چربی، قبل از مسابقات چیست؟

انجام تمرینات هوازی یا معده ی خالی، وزنه برداری یا وزنه های سبک در دوره های زمانی کوتاه تر و تقذیه ی سالم

بهترین فرمول پیش از تمرین چه چیزی است؟

خب - من فکر می کنم که همه ی آن ها عالی هستند. به نظر من

ویلیام، راز موفقیت شما در پرورش اندام چیست؟

آموزش سخت و استفاده از مکمل های مناسب در زمان مناسب. زمانی که من به USN پیوستم تمریناتم بیشتر از قبل افزایش یافت، چون هدفم افزایش سرعت عمل در تمرینات بود. علاوه بر آن محصولات USN تمام چیزهایی که برای رشد و بازیابی بدنم نیاز داشت را فراهم نمود.

به ما در مورد روش استفاده از مکمل هایی که مصرف می کنید بگویید؟

من از آمینو اسیدهای BCAA که جذب سریع دارند به همراه گلوتامین، صبح ها استفاده می کنم چرا که مانع شکستن عضلاتم می شود و علاوه بر آن سرعت بازسازی عضلات و بدنم را افزایش می دهد که اگر قبل و بعد

DHZ
FITNESS
EQUIPMENT

www.BODYFULL.ir

دستگاه های بدنسازی

دی.اچ.زد

خرید و اطلاعات بیشتر تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

بادی فول

WWW.BODYFULL.IR



اولین مجله الکترونیک بدنسازی
در سطح استاندارد بین المللی

شما ممکن است به این فکر کنید که افراد خیلی راحت جذب باشگاه شما می شوند، چون باشگاه، نزدیک محل زندگی آن هاست، اما این مساله سخت تر از آن است که شما فکر می کنید. ایده های کار آمد بازاریابی باشگاه، کلیدهایی هستند که نه تنها افراد را جذب باشگاه می کند، بلکه باعث حفظ رابطه ی شما با آن ها می شود که این امر باعث می شود آن ها مشتریان دائم باشگاه شما شوند. ما تعدادی از این ایده ها، که قبلا توسط صاحبان باشگاه ها و متخصصان بازاریابی مورد آزمایش قرار گرفته اند را جمع آوری کرده ایم. شما می توانید با بکارگیری این موارد، مناسب ترین استراتژی بازاریابی را برای باشگاه خود انتخاب کنید.

www.BODYFULL.IR

۲۰. یک وب سایت با کیفیت ایده آل راه اندازی کنید.
۲۱. دوره های رایگان برگزار کنید.
۲۲. همیشه سعی کنید که مشتریان خود را شاد و راضی نگه دارید.
۲۳. با کسب و کارهای محلی همکاری کنید و یا حتی با آن ها شریک شوید.
۲۴. همزمان که مشتری جذب می کنید، راهکاری ارائه دهید که آن ها را برای همیشه حفظ کنید.
۲۵. نسبت به بازار هدف، کسب و کار خود را گسترش دهید.
۲۶. وجه تمایز باشگاه خود را دریابید و مرتباً در مورد آن تبلیغ کنید.
۲۷. جو باشگاه خود را ارتقا دهید.
۲۸. همیشه یک پیشنهاد ارزشمند برای مراجعان خود داشته باشید.

۱۳. در مورد تخصص های خود، به گونه ای که مرتبط با سبک زندگی افراد آن منطقه است، مطالبی را ارائه دهید.
۱۴. فضایی را در باشگاه برای پذیرایی و خوش آمدگویی افراد تهیه کنید.
۱۵. حتماً لوگوی مخصوص برای باشگاه خود در نظر بگیرید، به گونه ای که افراد با دیدن آن به یاد باشگاه شما بیفتند.
۱۶. در مورد موفقیت های خود صحبت کنید.
۱۷. مشتریان خود را ترغیب کنید.
۱۸. برای خود یک استراتژی در نظر بگیرید که به طور مداوم مشتریانی را جذب کنید.
۱۹. از داشتن خدمات مشتریان مناسب اطمینان حاصل کنید.

۱. تبلیغات انجام دهید.
۲. از فاکتور مهم SEO سایت خود، غافل نشوید.
۳. از آنچه که مشتریان در زمان سرچ آنلاین در سایت شما می بینند، مطلع شوید.
۴. صفحه ی گوگل مای بیزینس یا صفحه ی مربوط به کسب و کارتان در گوگل را برای بازدید عموم باز بگذارید.
۵. یک وبلاگ نیز تهیه کنید و مطالب مرتبط با کسب و کارتان را در آن قرار دهید.
۶. تبلیغات مرتبط در فیس بوک انجام دهید.
۷. مرتباً با مخاطبان آنلاین خود در ارتباط باشید.
۸. حتما در بحث و گفتگوها شرکت کنید.
۹. ویدئوهای زنده از کسب و کار خود در فیس بوک قرار دهید.
۱۰. یک نرم افزار موبایل برای کسب و کار خود راه اندازی کنید.
۱۱. مرتباً مطالب مربوط به کسب و کار خود را به صورت آنلاین با مخاطبان خود در میان گذارید.
۱۲. مطالبی در مورد باشگاه خود، داخل شبکه های اجتماعی قرار دهید.

۲۸ ایده ی بازاریابی خلاقانه

برای جذب افراد بیشتر



بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

درست غذا بخورید، درست ورزش کنید و دیگه متناسب داشته باشید.

EAT BIG, LIFT BIG, GET BIG!



www.BODYFULL.IR



Instagram?

برای اطلاعات بیشتر لینک زیر را لمس کنید

FACEBOOK: WWW.FACEBOOK.COM/BODYFULL.IR

TWITTER: TWITTER.COM/BODYFULL_IR

BODYFULL.IR



در پیج اینستاگرام **بادی فول**

شما میتوانید از تصاویر، اخبار و مطالب ویژه استفاده کنید

چگونه می توان به عنوان یک مربی خصوصی در آمد خوبی داشت؟



www.BODYFULL.IR

مربیان را به عنوان مربی خود انتخاب می کنید؟ کسی که دوره های مهارت های مختلف مانند پیلاتس، کتل بل، ماساژ، وزنه برداری و ... گذرانده و یا کسی که تنها یک مدرک مربیگری دارد؟ مطمئنا مربی که تمام دوره های مهارت های مختلف را گذرانده جذاب تر به نظر می رسد، اما این دلیل بر داشتن دانش، نمی باشد. دانش مربیان زمانی نشان داده می شود که بیشترین تعداد شاگرد را در فرجه های زمانی مناسب داشته باشند.

۳. نسبت به شهریه و همچنین ترمیناسی که در کلاس ها ارائه می دهید، انعطاف پذیر باشید.

بیشتر وقت ها دیده شده که مربیان نسبت به شهریه و یا مدت زمان کلاسی خود انعطاف پذیر هستند. بهتر است یک برنامه ی کلاسی تهیه کنید که برای تمامی افراد قابل استفاده باشد. بین جلسات کلاسی خود، ۴۵ دقیقه استراحت قرار دهید تا بازدهی بهتری داشته باشید. با این حال، در این موارد نمی توان زمان استاندارد را مشخص کرد و بهتر است که، تمرینات سبک را ارائه دهید. منظور ما این نیست که زمان یک ترم را تا ۱۲ هفته ادامه دهید، بلکه بهتر است، برنامه ای تهیه کنید که بیشتر از ۴ هفته طول نکشد. در این موارد دیده شده است که افراد، بیشتر تمایل به حضور در کلاس دارند.

۴. نظرسنجی کنید.

برای نظرسنجی افراد، شما می توانید قسمتی را در وب سایت خود در نظر بگیرید، تا افراد بتوانند به راحتی نظرات خود را در مورد کلاس و موارد مربوط به آن با شما، به عنوان مربی خود، در میان گذارند. در این حالت شما می توانید دید کلی نسبت به مهارت ها و زمان کلاس های خود پیدا کنید و برای زمان های بعدی از آن استفاده کنید.

چگونه می توان شغلی مناسب با درآمد خوب را شروع کرد؟

موفقیت و درآمد خوب، جز مواردی هستند که بسیار زمان نیاز دارند و به راحتی بدست نمی آیند و برای بدست آوردن آن ها باید به سختی کار کرد. در زیر به نکاتی اشاره شده است که طبق آن ها می توانید، موفقیت مالی در کسب و کار خود، به عنوان یک مربی خصوصی، بدست آورید.

۱. با افراد مختلف در ارتباط باشید.

چگونه می توان مشتریان خود را افزایش داد بدون اینکه هیچ ارتباطی با افراد مختلف نداشته؟ ممکن است شما دانش کافی و همه ی مهارت های موجود در دنیا را داشته باشید، اما چه کسی می تواند تنها با نگاه کردن به شما، به تمام این ها پی ببرد؟ با صحبت کردن و تعامل با افراد مختلف، آن ها شناخت بیشتری نسبت به شما پیدا خواهند کرد و در عین حال تمام مهارت ها و دانش شما را کشف خواهند کرد. به این فکر کنید که اکثر افراد در باشگاه بخواهند مربی خصوصی بگیرند، اما آن ها نمی دانند که از کجا شروع کنند و یا نسبت به اینکه به شما نزدیک شوند و سوالاتشان را بپرسند احساس اضطراب و خجالت بکنند. در این موارد، شما هستید که می توانید دیوار بین خود، مشتریان و اعضای باشگاه را بشکنید و تنها با گفتن یک کلمه ی سلام، به آن ها اجازه دهید تا احساس راحتی بکنند. ممکن است در همان ابتدا مشتری نداشته باشید، اما زمانی که آن ها آماده باشند به سمت شما خواهند آمد.

۲. مرتباً مهارت های جدید را یاد بگیرید.

چندین بار تا به حال این مطلب تکرار شده است، شما همیشه باید به دنبال یادگیری مهارت ها و تکنیک های جدید باشید. برای یک لحظه هم که شده خود را در جای مشتریان تصور کنید. کدامیک از

Personal Trainer!

کل تخم مرغ بهتر از سفیده آن

WWW.BODYFULL.IR



محققان در یک مطالعه جدید دریافته اند که، خوردن کل تخم مرغ (زرده به همراه سفیده ی آن) نقش مهم تری در عضله سازی نسبت به مصرف همان مقدار پروتئین از سفیده ی آن را دارد.

محقق نیک بورد از دانشگاه ایلینوی که این مطالعه را رهبری می کند، در این باره می گوید: «خوردن پروتئین در ماتریسی مواد غذایی طبیعی آن، برای عضلات ما مفیدتر خواهد بود، تا پروتئین های جدا شده از دیگر منابع پروتئین. ما شاهد آن بودیم، زمانی که افراد کل تخم مرغ و یا تنها سفیده ی آن را می خورند به مقدار مساوی آمینو اسیدهای رژیمی در خون آن ها ترشح می شود، به گونه ای که در هر مورد، حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد اسید آمینه برای ساخت پروتئین عضلانی در خون ایجاد می شود. این امر نشان می دهد که جذب پروتئین از کل تخم مرغ و یا فقط از سفیده ی آن هیچ تفاوتی ندارد، زیرا مقدار اسیدهای آمینه رژیمی در خون نشان دهنده ی این است که چقدر منبع غذایی مفید برای عضله سازی وجود دارد.»

بورد و تیم تحقیقاتی او هنگامی که سنتز پروتئین را در عضلات اندازه گیری کردند پاسخ متفاوتی دریافتند.

بورد بیان می کند که: «ما متوجه شدیم مصرف کل تخم مرغ بلافاصله بعد از تمرینات مقاومتی، سبب افزایش سنتز پروتئین عضلانی نسبت به مصرف سفیده ی تخم مرغ می شود.»

دانشمندان نمونه های زنده از خون و نمونه های عضلانی را برای ارزیابی سنتز پروتئین در ماهیچه ها، قبل و بعد از آنکه افراد تمرینات ورزشی انجام دادند و تخم مرغ مصرف کردند را جمع آوری کردند. نتیجه این چنین بود: عضله سازی در افرادی که بعد از تمرین کل تخم مرغ را خورده اند ۴۰ درصد بیشتر از افرادی که پروتئین معادل را تنها با مصرف سفیده ی تخم مرغ بدست آورده بودند اتفاق افتاده است.

چگونه باشگاه های موفق از تکنولوژی استفاده می کنند؟

تکنولوژی زندگی های ما را منقلب کرده است و تقریباً هر صنعتی را تحت تأثیر قرار داده است، به گونه ای که صنعت زیبایی اندام و تناسب اندام هم از این قاعده مستثنی نیست. معمولاً مسأله ی تکنولوژی اولین چیزی نیست که وقتی فردی وارد باشگاه می شود متوجه ی آن شود، بلکه فاکتوری است که بر موفقیت باشگاه بسیار تأثیر گذار خواهد بود.

باشگاه خود را با تکنولوژی تغییر دهید.

برای استفاده ی کارآمد تکنولوژی، باید بازار هدف خود را به خوبی تشخیص دهید، دانستن آن که مشتریان شما چه کسانی هستند، نقش بسزایی در بکارگیری تکنولوژی در باشگاه شما خواهد داشت. تجزیه و تحلیل آمار و رفاقتی نیز می تواند کمک شایانی در این امر به شما کند. با جستجوی اینترنتی باشگاه خود می توانید موقعیت کنونی آن را در دنیای مجازی دریابید. بکارگیری تکنولوژی در برنامه های تناسب اندام می تواند به بازگشت اعضای قبلی و حفظ اعضای کنونی باشگاه کمک کند.

یادگیری چگونه استفاده از تکنولوژی می تواند در مدیریت هزینه ها و درآمدها کمک کند.

از طریق تکنولوژی، یک صفحه ی رسمی بسازید و میزان افرادهای ورودی به باشگاه خود را افزایش دهید. فراموش نکنید که همیشه از جدیدترین تکنولوژی ها استفاده کنید. با استفاده از نرم افزارها و ابزارهای دیجیتال اعضای جدید پیدا کنید و یک استراتژی برای جذب اعضا بکار گیرید.

از تکنولوژی حداکثر استفاده را ببرید.

به غیر از استفاده های مفید برای جذب و حفظ اعضای باشگاه، تکنولوژی می تواند به عملکرد باشگاه در روش های زیر کمک کند:

- تکنولوژی می تواند فعالیت های افراد و درآمدهای حاصله از آن ها را دنبال کند و نسبت به اینکه آن ها بهترین تجربه را در باشگاه شما داشته اند، مطمئن حاصل کنید.
- در باشگاه خود یک سیستم تکنولوژی ایجاد کنید و محیطی را به آن اختصاص دهید تا از اطلاعات جمع شده استفاده های لازم را ببرید.



News & Events

Virtual tour

Contact us



Diet & Nutrition

Our Diet and nutrition plan is designed for men who want to take control of their health and stay in top shape..

more

Contact Us

Plot #16 Block-3
near Aisha Manzil
Federal B Area
Karachi 75950

email: ggym@gmail.com

tel: 92-21-36731212

Fax: 92-21-4685000

blushfitness.com



FITNESS



کاربران را نشان می دهد، تبدیل شود. تکنولوژی منجر به نتایج بهتر برای مشتریان یاتان خواهد شد و درآمدهای حاصله از حفظ اعضای فعلی و جذب اعضای جدید را افزایش خواهد داد. از تکنولوژی برای راه اندازی کمپین های بازاریابی استفاده کنید.

طراحی یک وب سایت موثر واقع خواهد شد، زیرا این مورد قابل استفاده بر روی موبایل ها و هم بر روی کامپیوترهای افراد خواهد بود. علاوه بر این، قابلیت استفاده ی آسان و اطلاعات انگیزشی آن نقش حیاتی در عصر حاضر را ایفا خواهد کرد. از طریق صفحات شخصی دیجیتال، می توان پیشنهاداتی مانند لینک های عضویت و تماس های اینترنتی را فراهم نمود تا افراد بتوانند راحت تر با شما در ارتباط باشند.

از تکنولوژی برای راه اندازی کمپین های فیتنس و زیبایی اندام استفاده کنید.

از تکنولوژی برای جمع آوری اطلاعات در مورد اعضا و عادات مربوط به زیبایی اندام و تناسب اندام آن ها استفاده کنید.

این اطلاعات توانایی را برای شما فراهم می سازد که یک نرم افزار پیش بینی کننده ی رفتار اعضا ایجاد کند. هر چه کیفیت این نرم افزار بیشتر باشد، برای اعضای باشگاه با ارزش تر خواهد بود. تکنولوژی، می تواند در روی دیوارهای باشگاه شما، با محتوای ویدئویی برای اعضای باشگاه قابل استفاده باشد.

تکنولوژی را در برنامه های ورزشی خود بکار ببرید. تکنولوژی می تواند تردهیمل های ساده را به وسیله ای که در آن ضربان قلب



نگرشی قدیمی برای مبتدیان

فرانکو کلیمو یکی از معروف ترین بدنسازان قدیمی با هیکلی قوی و توهمند است. او در ایتالیا متولد شده است و قبل از اینکه وارد رشته ی بدنسازی شود، در عرصه ی وزنه برداری فعالیت داشته است که در آن زمان نیز توانست بر بسیاری از حریفان خود پیروز شود. کلیمو در سال ۱۹۷۶ توانست حریف خود، فرانک زین را در مسابقات مستر المپیا شکست دهد. بعد از این مسابقه او باز نشستی خود را از ورزش اعلام کرد، اما دوباره در سال ۱۹۸۱ به ورزش روی آورد و این زمانی بود که توانست در مقابل ۱۶ حریف در مسابقات مستر المپیا پیروز شود.

او در کتابش به نام "پیروزی بدنسازی" برنامه ای را برای مبتدیان و تازه واردان به این عرصه ارائه داده است.

او بهترین تمرینات برای مبتدیان بدنسازی را چنین اعلام می دارد:

شانه ها: پرس شانه ی ایستاده پارسل

پشت: پارسل های خمیده

قفسه سینه: پرس مسطح

پاها: اسکوات

عضلات پشت پا: وایتز کاف

عضلات دو سر: پارسل خمیده

عضلات شکمی: بالا پرنده ی پاها

کلیمو پیشنهاد می کند که مبتدیان باید ۴ ست از هر تمرین را با هر تعدادی که آن ها می توانند، به بهترین شکل انجام دهند. او همچنین در کتابش ذکر کرده است که "به محض اینکه تمرین را شروع کردید، بسیار مهم است که، وزن خود را در جایی یادداشت کنید و تصویری جدید از خودتان در هر هشت هفته تداعی کنید."

طبق گفته ی کلیمو داشتن بدنی عضلانی خیل راحت است. افراد زیادی هستند که هر روز به جسم مایه چه هایشان افزوده می شود و همچنین افراد بسیاری وجود دارند که تنها یک قسمت از بدن آن ها خیره کننده است، اما کم هستند کسانی که تمام قسمت های بدنشان به یک اندازه زیبا و خیره کننده باشد.

کانال های تلگرام ما

Telegram Online



WWW.BODYFULL.IR

برای عضویت لینک مربوطه را لمس کنید

@BODYFULL_IR

کانال عمومی

@BODYFULL_MAG

کانال مجله

@BODYFULL_CO

کانال دستگاه های
بدنسازی

چگونه بهترین مربی خصوصی در باشگاه باشید



www.BODYFULL.IR

بسیار بدی برای هر دو ما می شد مدیریت باشگاه ما او را به من داده بود چرا که او بول بسیار خوبی برای این کار می داد.

معمولا، مربی فقط می خواهد بداند چطور یک فرد را باید آموزش دهد، مربی تازه کار باید اول با موقعیتی با آنها کار کند که آنها با آن تمرینات آشنا هستند.

شاید در ابتدا به چالش کشیدن مشتری سخت باشد اما مربی تازه کار نباید از کوره در برود. در هر زمانی مربی نباید بیش از یک یا دو مشتری با دانسته های متفاوتی که می تواند بگیرد، با این کار مربی می تواند بفهمد که مشتری چه اطلاعاتی یا آمادگی هایی دارد، در طول زمان مطمئنا شما تجربه و تخصص بیشتری فرا می گیرید.

شما مربی گری را رضایت بخش ترین، مهیج ترین و لذت بخش ترین شکل در دنیا می نایید" چه چیزی باعث شده از مربی گری به کمک به مربی تغییر شکل دهید؟"

خوبی زود بعد از اینکه در باشگاه مربی ارشد شدم، فهمیدم بعضی چیزها به اشتباه به مربی ها آموزش داده شده است. هنگامی که من مسئول استخدام مربی ها بودم، نه تنها مربی ها با شکل جدیدشان دست پاچه و متشنج بودند بلکه هیچ ایده ای نداشتند که چطور خودشان آموزش ببینند و این چیزی بود که مرا اذیت می کرد. ندانستن قابل فهم نیست اما ندانستن اینکه کجا باید یادگیری شکل بزرگی است. بسیاری از رسانه ها مجموعه اطلاعات دستورا لعل ها و کتاب هایی را به فروش می رساندند و واقعا برای مربیان بهاد گرفتن از این منابع بی اساس غیر ممکن بود.

- تفاوت بین مربی خصوصی و مربی عالی برنامه ای که از آن برای مشتری های استفاده می کنند نیست توانایی شان در نگه داشتن و چسبیدن به تمرینات به مشتری و رسیدن به هدف برای چاقی یا لاغری است.
- جان گودمن دوست دارد مربی شخصی شود. اما حتی بیشتر از آن او علاقه مند است که آموزش هایی به مربیان بالقوه برای بهبود سلامت جهان یک فرد و رابطه ایجاد کند. مربیان فقط به اطلاعات صحیح نیاز دارند بنابراین او سعی دارد که آن اطلاعات را به آنها بدهد.
- چند سال قبل، گادمن تصمیم گرفت مرکز آموزش مربی شخصی را بعد از وب سایت bodybuilding.com که با اطلاعات ارزشمند خودش که اطلاعات رایگان منتشر می کرد و مربیان به طور مرتب از آن استفاده می کردند را توسعه دهد.
- به دنبال ویرایش و چاپ جدید کتاب راهنمایی های مربی: رازهایی برای ساختن مربی موفق شخصی و کتاب جیبی مربی شخصی و پاسخ دادن به تمامی سوالات روزانه گادمن به تازگی در bodybuilding.com درباره بعضی از قوانین ساده که مربیان باید در ذهن شان همیشه داشته باشند صحبت می کند.
- سوال: بعضی از مردم فکر می کنند باید مربی شوند یا می توانند مربی شوند- چطور می توان آن را فهمید اگر واقعا شخص خوبی برای این شکل باشد؟
- هیچ جواب روشنی برای آن ندارم بخاطر اینکه انواع مختلفی از مربیان وجود دارد. اما مربیان موفق می دانند که با کدام یک از مشتریانان باید خوب کار کنند و با کدام یک کمتر.
- مشکلات بسیاری برای مشتریان بخاطر اینکه مربی خودش هنوز آماده نیست پیش می آید. دلایل آن هم بسیار زیاد است فشار برای فروش، نداشتن آگاهی از تفاوت هایی که افراد با یکدیگر دارند.
- در سن ۲۱ سالگی اولین مشتری من پسر ۱۵ ساله ای بود که می خواست عضلاتش را قوی کند و دومین مشتری من مادر بزرگ ۶۷ ساله ای با درد آرتروز و ورم با بود. من واقعا برای آموزش او آماده نبودم. واقعا تجربه

را پیدا کند پول زیادی عاید نمی شود همیشه راهی جدید برای از بین بردن چربی ها یا افزایش حجم عضله ها وجود دارد که بهترین است و این چیزی است که ارزش دارد. زمانی که مربی تمرین خاصی را به مشتری می دهد و مطمئن می شود که مشتری اش می داند که چگونه و چرا این برنامه ها می توانند از لحاظ ذهنی تأثیر گذار باشند باید به آن بچسبند و آن را رها نکنند.

از نظر شما چه چیزی باید به روی میز کار مربیان باشد؟

• غذاهای مختصری برای مشتریان و خودشان

• فایل های مشتریان

• کارت های تجاری

• قرص کافئین

• اسباب بازی (یا هر چیزی که باعث خنده می شود)

• آدامس

• اسفنج (برای مشتریانی که از دست درد شکایت دارند)

• چربی سوز

• برگه یادداشت برداری

من هم چنین به مربی می گویم باید بدانند کجا واقعا ورزش کارشان مشخص می شود این ورزش ها در برنامه های بدن سازی نیست برنامه های فراوانی در سایت bodybuilding.com وجود دارد که افراد می توانند بروند تکنیک ها را یاد بگیرند و حتی بهتر از مربی ها کار کنند. ورزش مربی در توانایی اش در فهماندن مشتری به این است که چه چیزی می خواهد و باید به آن بچسبند تا به هدفش برسد.

لیست بزرگی در کتاب شما درباره چیزهایی که شما روی میز کارتان نگه می دارید وجود دارد. در پروژه بزرگ موفقیت بدن سازی این جزئیات چه اهمیتی دارد؟

چیز بسیار با مزه ای در مورد میز کار معروف من این است که هیچ کدام از آنها برای برنامه خاصی نیستند.

شروع کردم ببینم چه تفاوتی بین مربی موفق و کسی که فقط تقلا می کند وجود دارد. خیلی راحت اکثر مربی های موفق می دانستند که باید خدماتی ارائه دهند. آنچه در انتها باعث پیش گرفتن شغل در آموزش مربی گری بود از چیزهایی از روانشناسی گرفته تا بازاریابی و شبکه سازی و ایجاد رابطه باید شروع می شد.

اغلب مشتری ها را می توان به عنوان مبتدیانی که کمتر از ۲ سال آموزش جدی دارند دسته بندی کرد. بعضی از آنها در باشگاه تجربه بیشتری دارند اما کمتر از ۲ سال تجربه را من به عنوان فرد مبتدی دسته بندی می کنم برای این افراد اهمیت کیفیت برنامه در مقایسه با اهمیتی که واقعا یک برنامه دارد محو می شود.

برای اکثر افراد، برنامه جادویی خاصی وجود ندارد. اکثر برنامه ها به اندازه کافی برای اکثریت مشتری های مربیان شخصی خوب هستند. بهترین مربی ها می دانند که شغل شان برای گرفتن و تشویق مشتری برای تمرین است و اینکه به آن بچسبند تا به هدف نهایی خود برسند.

یک مربی خوب می داند رسیدن به تناسب اندام به آسانی در نتیجه تلاش های مستمر در طول یک مدت زمانی است. که تمامی این ها جزء اصول مربی گری و روانشناسی است.

راه های بسیار زیادی برای تناسب اندام وجود دارد. پاده روی، تمرین در خانه، اجرای ورزش ها، ورزش با ویدئو های یو توب، شما چه روشی را با این ورزش های تجاری پیشنهاد می دهید؟ مردم متفاوت هستند. برای بعضی از افراد کار کردن با یک مربی عالی است. برای دیگری شاید اصلا خوب نباشد. بعضی از مردم می توانند تمرینات مجله ها را دنبال کنند در صورتی که دیگری در این برنامه ها شکست می خورد.

مقاله هایی که هر روزه در مورد تناسب اندام چاپ می شوند همیشه یک نکته را می گویند بهترین چیز مهم نیست. چیزی که مهم است این است که چه چیزی برای یک فرد خاص جواب می دهد برای یافتن اینکه چه چیزی بهترین روش برای یک فرد است آزمون و خطا است. چیزی که برای شما خوب است را پیدا کنید و به آن بچسبید.

باید اشاره کنم که تجارت فروش اطلاعاتی در مورد تناسب اندام و تشویق برای تغییر طولانی و تجارت متفاوت است. در واقع در اینکه شخصی را تشویق کنیم تا راهی را که برای او مناسب است

www.BODYFULL.IR



این وسایل به من یاد آور می شود که من ۱۴ مشتری را در یک ردیف در یک نقطه به پایان رسانده ام و شروع به فکر کردن درباره چگونگی انجام این کار می کنم. مریسان دیگر که من با آنها کار می کنند هیچ وقت بیش از ۳ مشتری را در یک ردیف نمی پذیرند و من ۸-۱۰ ردیف را چند بار در هفته انجام می دهم.

بعد من فهمیدم من یک سیستم سازنده در روی میز برای مقابله با هر چیزی که می تواند در رابطه با کارم باشد وجود دارد مثلا برنامه های مشتریان، غذاهای هیپرکلوریک (برای خودم)، شیک های پروتئین (برای مشتری ها) و تمامی این ها به خود مشتری بر می گردد.

بهترین پیشنهاد من به مریسان نوشتن کارهایی است که می خواهند انجام دهند یک گانگ دفترچه یادداشتی را همیشه همراه داشته باشید و هر جایی که نیاز بود چیزی را بنویسید سریع یادداشت کنید.

سهپس آخر هفته سراغ یادداشت ها بروید و ببینید کدام یک برای کسب و کارتان مناسب و مفید بوده است. مانند یک مریبی زندگی کنید "زندگی امتحان نشده"

تبلیغات رادیو و تلویزیون می گویند مریسان شخصی در حال توسعه دادن صنعت ورزش هستند. آیا این درست است؟

می خندد و می گوید من آن تبلیغات را ندیده ام. صنعت این کار مطمئنا دارد به سرعت رشد می کند. اما در مسرهای متفاوتی رشد دارد. مریسان شروع به شناخت اطلاعات مطمئن درباره سلامتی و تناسب اندام می کنند و این خودش ارزش بسیار زیادی دارد.

زمانی که من مریبی گری را شروع کردم. استخدام کردن مریبی خصوصی یک حرکت غیر معمولی بود و کاری بود که افراد نروتمند آن را انجام می دادند، الان حتی برای افراد معمولی چیز عادی است. با این اوصاف، جاقی در حال افزایش است و مراقبت های سلامتی هزینه بر است که از توان بعضی از افراد در جامعه خارج است. تنها راه حال آن انجام توصیه های پزشکی و ورزش کردن است مریسان قطعا در خطهای جلو باید قرار بگیرند.

اما مریسان باید خود را به دانش های زیادی مجهز کند نه تنها برای برنامه دادن بلکه برای فروختن برنامه ها به مشتری ها و آموزش مشتریان برای چسبیدن به آنها.



www.BODYFULL.IR

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید



" یافته های ما این ایده را ناپید می کند که گوش دادن به موسیقی با صدای بلند موجب می

شود که شما تمایل بیشتری به انجام فعالیت های ورزشی طولانی تری داشته باشید و علاقمند شوید که تمرینات ورزشی را هر روز انجام دهید."

و محقق در دانشگاه سلامت و تکنولوژی، تاثیر موسیقی بر تمرینات مقاومتی مورد سنجش قرار گرفت، به گونه ای که او توانست میزان عملکرد قلب را مورد سنجش قرار دهد. **شرکت کنندگانی که در حین ورزش به موسیقی گوش می دادند توانستند حداقل یک دقیقه بیشتر از افرادی که به موسیقی گوش نمی دادند ورزش های هوازی و مقاومتی انجام دهند.**

این مطالعه همچنین نشان داد که موسیقی باعث افزایش انگیزه در افراد برای انجام تمرینات بیشتر می شود و به افراد کمک می کند تا تمرینات بیشتری را انجام دهند که این امر برای سلامت قلب مفیدتر خواهد بود. گوش دادن به موسیقی با صدای بلند باعث می شود فعالیت های طولانی تری را انجام دهید. شامی در این باره بیان می کند: " یافته های ما این ایده را ناپید می کند که گوش دادن به موسیقی با صدای بلند موجب می شود که شما تمایل بیشتری به انجام فعالیت های ورزشی طولانی تری داشته باشید و علاقمند شوید که تمرینات ورزشی را هر روز انجام دهید."

تست های ورزشی به پزشکان کمک می کند تا سطح تناسب اندام افراد را مورد سنجش قرار دهند و آمادگی آن ها را برای انجام برنامه های ورزشی مناسب نشان دهد، علاوه بر آن ضربان قلب افراد و فشار خون آن ها در پاسخ به تمرینات ورزشی، ارزیابی دردهای قفسه ای و سینه و تغییرات نبض آنان در طول تمرینات و تشخیص درمان های مناسب نیز مورد بررسی قرار می گیرد. این نوع تست ها معمولاً بر روی تردمیل ها و یا دوچرخه های ثابت در حالی که یک سری الکتروود بر روی بدن آن ها نصب است و تمام فعالیت های آنان را ثبت می کند، انجام می گیرد.

تایر موسیقی بر ورزش

WWW.BODYFULL.IR

دانشمندان در تگزاس صورت گرفته است. در این مطالعه پیشنهاد شده است، زمانی که موسیقی پخش می شود افراد قابلیت عملکرد بیشتر در زمان بیشتر را خواهند داشت که با استفاده از این مزیت می توان اطلاعات بیشتری را نسبت به سلامت قلب افراد و همچنین ظرفیت آن ها برای انجام تمرینات بیشتر را بدست آورد. طبق مطالعه ای واسیم شامی نویسنده

زمانی که در حال انجام ورزش هستید هدفون خود را دور نیاندازید. چرا که هدف نزدیک است و موسیقی به شما در رسیدن به اهداف خود کمک می کند. مطالعات اندکی در مورد تاثیرات مثبت موسیقی بر ورزش صورت گرفته است. آخرین مطالعه ای انجام شده در این زمینه، مربوط به کنفرانس یک کالج آمریکایی قلب شناسی در دهه ی شصت بوده است. این مطالعه توسط



www.BODYFULL.IR

چگونه می توان از طریق اسکوات ماهیچه ها را بزرگتر کرد؟!

نیسل هیل پیشنهادات ارزشمندی را در استفاده ی صحیح از اسکوات ارائه داده است. شکی در این باره وجود ندارد که کار با اسکوات، یکی از بهترین روش ها برای افزایش توده ی عضلانی ران هاست، در حالی که موجب بهبود شرایط فیزیکی کلی نیز بدن می شود، به گونه ای که علاوه بر سوختن مقدار زیادی کالری، باعث تحریک ترشحات هورمونی نیز می شود. اما مساله این است که، بسیاری از افراد روش استفاده ی صحیح از این دستگاه را نمی دانند، که طبیعتا عدم استفاده صحیح از این دستگاه منجر به ایجاد صدمات بسیاری خواهد شد.

در این مقاله به پیشنهادات کاربردی در استفاده از دستگاه اسکوات اشاره هایی شده است.

• دستگاه را درست تنظیم کنید.

اگر تنظیمات دستگاه صحیح نباشد، ممکن است خیلی زودتر از آنچه که فکر می کنید دستگاه خراب شود. جایگاه قرار دادن میله های دستگاه، جایگاه خود فرد و همه این موارد می توانند تفاوت های زیادی را در استفاده از دستگاه ایجاد کنند. این موارد در تحریک ماهیچه ها و عضله سازی نقش بسزایی دارند، بنابراین در تنظیم کردن دستگاه دقت های لازم را لحاظ کنید.

جایگاه قرار دادن میله ها در دستگاه بسیار مهم است. بسیاری از افراد میله را بالاتر از گردن خود قرار می دهند که این امر موجب آسیب های احتمالی بسیاری خواهد شد. از آنجایی که همه ی ما قد و وزن های متفاوتی داریم، بنابراین پیدا کردن جای مناسب برای میله ها در دستگاه بسیار مهم است. طرز استفاده از دستگاه نیز فاکتور مهم دیگری است، که حتما باید قبل از استفاده از دستگاه از آن مطمئن شوید. احساس قوی بودن در زمان استفاده از دستگاه اسکوات، نشانی حیاتی در کاربرد صحیح آن دارد.

• در جهت درست حرکت دهید.

اگر شما به روش استفاده از دستگاه اسکوات افراد دقت کنید، متوجه خواهید شد که نمی توانیم به روش نادرست از این دستگاه استفاده می کنید.

شما سعی کنید که درست از آن استفاده کنید. به این صورت که ابتدا از پشت خود شروع کنید نه از زانوها خود! اگر شما با خم کردن زانوها شروع کنید نه تنها کار با این دستگاه برای شما مفید نخواهد بود، بلکه موجب بروز فشار در زانوها و قسمت پایینی کمرتان خواهید شد.

• اول فرم بدنتان را اصلاح کنید و سپس به فکر وزن خود باشید.

به تمام مواردی که تا به حال گفته شده تمرکز کنید، سپس به فکر کم کردن یا اضافه کردن وزن خود باشید. تمرینات پیچیده ای وجود دارند که هر کدام دارای متغیرهای فراوانی هستند و شما نمی توانید به تک تک آنها بپردازید تا وزن خود را به آنچه که ایده آل است تبدیل کنید، چرا که در این حالت ها صدمه های احتمالی بیشتری وجود دارند. زمانی که در حال ساختن فرم بدن خود هستید به این فکر نکنید که وزن خود را با فرم بدن متناسب کنید. همانطور که IFBB بیان می کند من با پیش از پنج وزنه، اسکوات می زدم و به همان صورت، تنها با یک وزنه برای گرم کردن بدن خود استفاده می کردم. این تمام چیزی است که شما باید بر آن تمرکز کنید.

PS با وزنه های سبک اسکوات می زده و بین آنها آقدر مکث می کرد تا بتواند به درستی از دستگاه استفاده کند. شما هم برای این که به درستی تمرین خود مطمئن شوید، در زمان اسکوات زدن، از خود فیلم بگیرید تا به اشتباه خود پی برید.

حقایق بدنسازی



www.BODYFULL.IR

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

• تمرینات متنوع داشته باشید.

به ۶ تا ۸ ساعت تمرین بسنده نکنید. همیشه تمرینات ترکیبی، به این صورت که ۸ تا ۱۲ تمرین سنگین به همراه ۱۲ تا ۱۵ ساعت تمرین سبک و یا متوسط را انجام دهید. دامنه های تمرینی خود را در چرخه ی تمرین هفتگی متنوع سازید و از دامنه های تمرینی خاصی پیروی کنید.

• به زور وزنه ای را برندارید.

اگر شما به طور مداوم از این می ترسید که ممکن است در حین انجام یک سری از تمرینات به خود آسیب بزنید، خود را در مضیقه قرار ندهید و اگر به خودتان فشار بیاورید به خود صدمه خواهید زد و ممکن است هفته ها و ماه ها طول بکشد تا بدن به فرم طبیعی خود برگردد.

• همیشه به خود ایمان داشته باشید.

اگر به خودتان مطمئن نباشید که به هدف می رسید مطمئناً نخواهید رسید. عدم اطمینان به توانایی هایتان، شما را به عقب خواهد کشاند. همیشه ایمان داشته باشید که شما می توانید به اهدافتان برسید، حتی اگر زمان زیادی را برای آن صرف کنید و مجبور شوید که سخت کار کنید.

برای داشتن بدنی عضلانی شما باید قوانین آن را کاملاً بدانید تا به هدف خود برسید.

• شدت

در زمان انجام تمرینات در هر زمانی که احساس کردید توانایی انجام آن ها را ندارید، دست از تمرین بردارید و به طور کلی سعی کنید حرکات بیشتری را با وزنه های بیشتر و تعداد دفعات زیادتری انجام دهید.

• برای خود یک زمان استراحت در نظر بگیرید.

بدانید که چه موقع به خودتان استراحت دهید و چه زمانی دوباره شروع کنید. اگر این موضوع برایتان سخت است که به خود استراحت دهید و باشگاه نروید، می توانید حجم تمرینات خود را کاهش دهید.

• وزنه های سنگین بردارید.

بیشترین زمان تمرین خود را در حرکات ترکیبی متمرکز کنید؛ مانند پرس های سرعتی، اسکوات و ددلیفت. شما باید وزنه های سنگین بردارید تا بدن عضلانی بزرگتری داشته باشید.

کلوچه های پروتئینی

شکلاتی با بادام و گیلان

گیلاس و شکلات در این کلوچه های پروتئینی ترکیب شده اند. آنها حاوی ۸٫۸ گرم پروتئین در هر کلوچه هستند. این کلوچه ها هم چنین به طور قابل توجهی مقدار بسیار کمی شکر در مقایسه با سایر کلوچه ها دارند اما هنوز مزه بسیار خوشمزه ای دارند. از آن لذت ببرید!



BLACK FOREST CHOCOLATE Protein Pancakes



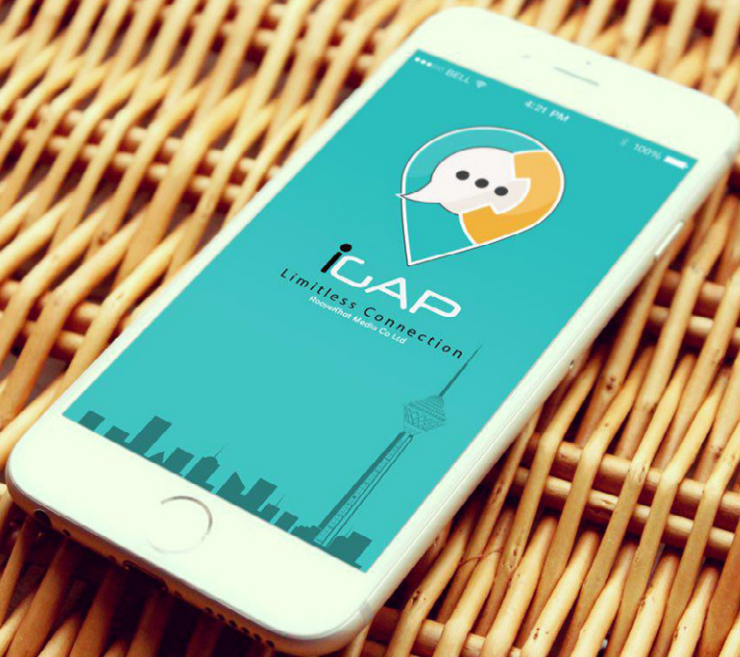
دستور:

- ۱- فر را از قبل در دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید درون سینی فر کاغذ پوستی می اندازیم
 - ۲- سفیده تخم- شیر- ماست و کره بادام را در هم زن آنقدر هم می زنیم تا نرم شود.
 - ۳- پودر پروتئین- آرد بادام- آرد جو- پودر کاکائو- شیرین کننده و خمیر مایه را با مواد تر مخلوط می کنیم.
 - ۴- اینقدر هم می زنیم تا خمیر کلوچه نرم شود و به خوبی با یکدیگر ترکیب شوند- گیلان ها را اضافه می کنیم.
 - ۵- خمیر را در ظرف پخت می گذاریم و با قاشق روی آن را صاف می کنیم.
 - ۶- خمیر را درون فر به مدت ۳۰-۳۴ دقیقه می گذاریم یا تا وقتی که مغز آن پخته شود- اجازه دهید برای ۲۰ دقیقه خنک شود. به ۱۶ قسمت آن را تقسیم کنید و فوراً آن را سرو کنید.
 - ۱۶ کلوچه را می توان با این مواد درست کرد.
- نکات: هم چنین می توانید از ماهی تابه ۸×۸ استفاده کنید- و زمان پخت را به مدت ۴-۶ دقیقه بالا ببرید. من دوست دارم کره بادام تر را به خمیر برای بافت دادن بهتر به کلوچه اضافه کنم.

مواد لازم:

- ۵ عدد سفیده تخم مرغ
- ۳/۴ فنجان شکلات شیر بادام شیرین نشده
- ۱/۴ فنجان ماست ساده یونانی
- ۱/۴ فنجان کره بادام طبیعی
- ۲ قاشق سوپ خوری پروتئین مایه شکلاتی جیمس ایزون
- ۱/۲ فنجان آرد بادام
- ۱ فنجان آرد جو سر
- ۱/۴ فنجان پودر کاکائو شیرین نشد ه
- ۱/۲ فنجان زایلیتول (یا هر ماده شیرین کننده به دلخواه)
- ۲ قاشق سوپ خوری پودر خمیر مایه
- ۱ فنجان گیلان فریز شده

soroush-app



سروش

ارتباط، زندگی، سرگرمی



برای دسترسی لینک های مربوطه را لمس کنید

پیام رسان سروش: <https://sapp.ir/bodyfull.ir>

پیام رسان آی گپ: <https://profile.igap.net/bodyfull>

iCAP

WWW.BODYFULL.IR

www.BODYFULL.IR

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران



شگفت، تغییری است ناگهانی به منظور آماده سازی شما برای رسیدن به موفقیت های بعدی

Failure
is only a temporary
change in direction to set
you straight for your next
success.

مدیر باشگاه استاندارددهایی را برای دیگر اعضای تیم ایجاد می کند و نسبت به این موضوع مطمئن شوید که شخصی مناسبی را با چنین ویژگی هایی استخدام می کنید. چه شما، صاحب یک باشگاه باشید و چه مدیر آن، باید فاکتورهای بسیاری را برای تیم مدیریت آنجا در نظر بگیرید. مدیران و آنچه که نسبت به باشگاهتان انجام می دهند، از پیش زمینه ها و تجربیات مختلفی فراهم شده اند. یک تیم مدیریت موفق و منسجم باید شامل افرادی باشند که مکمل یکدیگرند. مدیران باید شامل ویژگی هایی باشند که موجب افزایش ارزش باشگاه شما شود.



www.BODYFULL.IR

مدیر باشگاه چه ویژگی هایی را باید داشته باشد؟



با توجه به اندازه و نوع باشگاهی که شما دارید، ممکن است مدیر یک قسمت از آن و یا مدیریت کل آن را بر عهده داشته باشید. اگر شما یک باشگاه کوچک با دو یا سه مدیر داشته باشید و یا باشگاه بزرگتر با امکانات فراهم را دارا باشید، مهم نیست که چه نوع ساختار مدیریتی را دارید. شما باید مطمئن باشید که هر مدیر مشخصه هایی را دارد که با هدف و ارزش باشگاه شما هم راستاست. طبق گفته ی مولی کمر، یکی از مهمترین فاکتورها در مدیریت مرکز تناسب اندام و باشگاه ها ایده های مربوط به تصویر سازی های ذهنی و واسطه گری است. او همچنین بیان می کند: به گونه ای سازمان، مرکز و یا باشگاه خود را تجسم کنید که مربوط به امروز نیست بلکه قرار است در آینده به آن تبدیل شود. برای تسهیل کردن این روش، فرهنگ سخن گفتن و همچنین گوش دادن هدفمند را تقویت کنید. اکثر مدیران مستلزم این هستند که بیشتر مهارت های تخصصی خود را ارتقا بخشند و علاوه بر آن همه ی مدیران باید یک سطحی از مهارت های ذاتی در این زمینه داشته باشند.

ویژگی های مورد انتظار مدیر را مشخص کنید.

به جز گواهینامه ها و تجهیزات مورد نیاز برای یک باشگاه، حس رضایتمندی و استقبال از مراجعه کنندگان، فاکتوری است که در صنعت تناسب اندام وجود دارد. شما زندگی مردم را تغییر می دهید، به آن ها کمک می کنید که به اهدافشان برسند و پیروزی آن ها را جشن می گیرید. بنابراین لازم است که خصوصیات اخلاقی مورد نیاز برای مدیران مرکز تعریف شده باشد.

عضله سازی یا کاهش چربی بدون در نظر گرفتن فصل

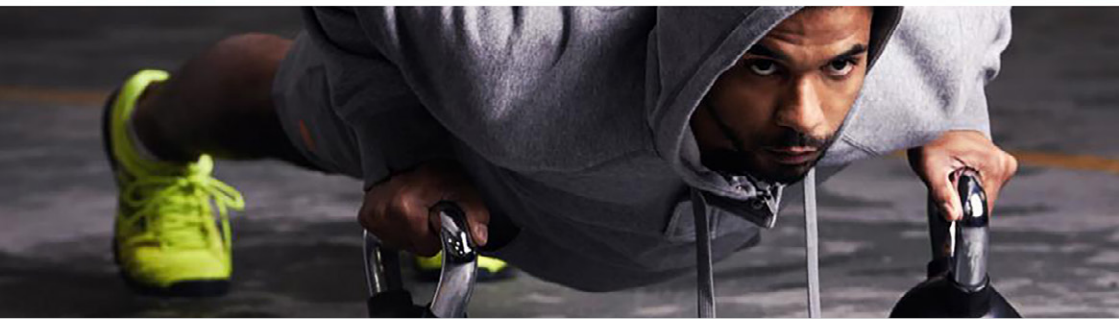
WWW.BODYFULL.IR



مهم نیست که در چه فصلی باشید، زمانی که از یک برنامه ی عضله سازی استفاده می کنید، چربی های بدن را کاهش می دهید و قدرت جسمانی خود را افزایش می دهید. این گونه تمرینات که کل بدن را درگیر می کند، در واقع شما را به چندین حرکت نفس گیر مجبور می کند که تمام این حرکات به دنبال تمرینات سبک تر صورت می گیرند.

برای روشن تر شدن مطلب، به اسکوات اشاره می کنیم. در تمرین اول خود هر وزنه ای را که می توانید انتخاب کنید. تمرینات شما معمولاً بین دامنه ۵ تا ۸ است در حالی که حرکات نکسی چیزی بیشتر از آن، بین ۱۲ تا ۱۵ خواهد بود. در هر دور ۳ تا ۴ ست از هر تمرین را انجام دهید و فراموش نکنید که این تمرینات جز تمرینات گرم کننده بدن نیستند. وزنه های سبک تر

در تمرینات دوم استفاده می شوند و این در حالی است که تمرکز شما در کنترل پر روی سرعت عمل و میزان شدت تمرینات است.



روز اول : بالاتنه

پرس با دمبل نشسته بعد از زدن دمبل قفسه سینه
دمبل خمیده برای قسمت پایینی بدن
پرس پا دمبل جلویی بعد از دمبل (جانسی) برای بالا
بردن شانه ها

روز دوم : پایین تنه، شکم ، ران ها

اسکوات باربل بعد از کشش باها
ددلیفت باها که به دنبال آن ماهیچه های عقب ران ها
سفت می شوند.
ماهیچه ی ساق یا توسط دستگاه پرس یا افزایش می یابد.
آویزان کردن پاها که در حرکات شکم ایجاد می شوند.

تقسیم بندی تمرینات در تمام فصول برای مبتدیان ایده آل خواهد بود و به بخش های بالاتنه و پایین تنه تقسیم می شوند که باید دوبار در هفته صورت گیرد. به عنوان مثال تمرینات مربوط به قسمت های بالایی بدن در روزهای دوشنبه، تمرینات مربوط به پاها در روزهای سه شنبه و قسمت های مربوط به شکم و ران ها در پنج شنبه و جمعه انجام می گیرد.

چهارشنبه ها و آخر هفته ها می توانند به عنوان زمان های استراحت در نظر گرفته شوند و فراموش نکنید که یک رژیم غذایی مناسب با فیزیک بدن خود انتخاب کنید و همزمان با آن تمرینات مناسب را نیز انجام دهید.

به یاد داشته باشید که کلید اصلی در کاهش چربی ها و با عضله سازی به چیزی که شما می خورید و یا به میزان ورزشی که انجام می دهید نه تنها بستگی دارد، بلکه به تکرش شما در رسیدن به اهدافتان نیز مرتبط است.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید



GENESIUM

مصرف ویتامین D برای جذب ویتامین D

رازاکا، جز افرادی بود که به تحقیق درباره منیزیم پرداخت و تحقیقات او در مجله انجمن استوئاتی آمریکا در ماه مارس منتشر شد. طبق این تحقیق او نشان داد که حدود ۵۰ درصد از جمعیت ایالات متحده دچار کمبود منیزیم هستند. او همچنین در این باره بیان کرد که: «با مصرف یک مقدار کافی منیزیم، ممکن است بتواند خطر کمبود ویتامین D را کاهش دهد.»

دانشمندان متوجه شده اند افرادی که مصرف منیزیم بالا دارند، دارای تراکم استخوان بالا هستند و خطر ابتلا به پوکی استخوان در مقایسه با افرادی که مصرف منیزیم کمتری دارند بسیار پایین تر است.

از بین مواد غذایی که دارای منیزیم فراوان هستند می توان به بادام، موز، لوبیا، کلم بروکلی، برنج قهوه ای، کاهو، زرد تخم مرغ، روغن ماهی، تخم کتان، سبزیجات، شیر، قارچ، آجیل، بلغور جو دوسر، دانه کدو تنبل، دانه کنجد، سویا، دانه آفتابگردان، ذرت اشاره کرد.

منیزیم چهارمین مواد معدنی فراوان در بدن پس از کلسیم، پتاسیم و سدیم است. این عنصر آنزیم هایی را فعال می کند که در واکنش های بیولوژیکی مهم دخیل هستند، از جمله آنزیم هایی که نقش حیاتی در متابولیسم ویتامین D دارند.

در چند دهه گذشته دریافت منیزیم از غذاهای طبیعی به علت تغییرات ایجاد شده در کشاورزی صنعتی و تغییرات در عادات رژیم غذایی به میزان قابل توجهی کاهش یافته است. وضعیت منیزیم در افرادی است که عمدتاً غذاهای فرآوری شده با غلظت بالا و دانه های تصفیه شده، چربی، فسفات و قند را مصرف می کنند بسیار پایین تر است.

www.BODYFULL.IR

شما نمی توانید منیزیم را نادیده بگیرید، مخصوصاً وقتی که ویتامین D را به عنوان بخشی از مکمل خود استفاده کنید.

دلیل؟

مواد معدنی در متابولیسم ویتامین D نقش بسزایی دارند. محمد رازاکو، استاد آسیب شناسی در دانشکده پزشکی پوکی استخوان دریاچه اروی در بنسبولانیا، در بیانیه ای گفت: «مردم مکمل های ویتامین D را مصرف می کنند، اما متوجه چگونگی انجام متابولیسم های آن نیستند.» بدون منیزیم، ویتامین D واقعا بی فایده ست.



قال امام رضا (ع):

مَنْ رَضِيَ عَنْ اللَّهِ تَعَالَى بِالْقَلِيلِ مِنَ الرِّزْقِ رَضِيَ اللَّهُ مِنْهُ بِالْقَلِيلِ مِنَ الْعَمَلِ

هرکس به رزق و روزی که از خداوند راضی باشد خداوند از عمل کم او راضی خواهد بود

۱۶ جلد ۲۸ شماره ۳۲۵۳